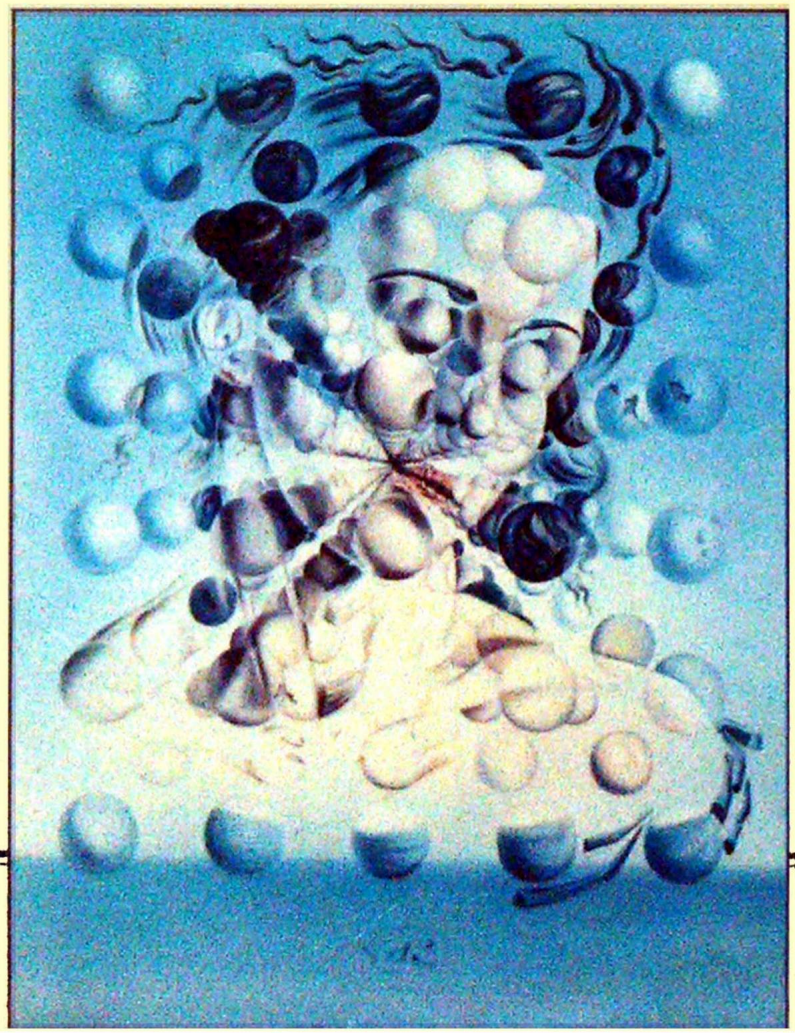
SUWCGI
MHHMMMHMMMBIBLIOTECA UNIVER$ALE RIZZOLIMMMHHM

Pierre Daco

CHE COS'È LA PSICOLOGIA

I meccanismi nascosti
dell'anima umana



Cultura in Ita

SIPHWiI

«BIBLIOTECA UNIVER$ALE RIZZOLI

C

V>he cos'é la psicología? Che differenza c'é tra psicología e psicanalisi? Queste sono domande che molti si pongono e alie quali non sempre sanno rispondere. Questo libro chiaro ed esauriente di Pierre Daco risponde finalmente a tutti gli interrogativi in proposito e va anche più in la: con una esposizione fluida e gradevole parla di tutti i problemi connessi con la personalitá dell'uomo, dall'adolescenza ai rapporti tra genitori e figli, dalla timidezza ai problemi sessuali, dalle turbe del carattere alie vere e proprie malattie. Per far questo, con vero rigore scientifico, parte da dove tutto ha inizio, dal vero «protagonista» di questo volume, dal cervello che, per mezzo del sistema nervoso, raggiunge tutte le parti del corpo, e ci spiega come un turbamento del cervello puó trasmettersi altrove e provocare una vera e propria malattia, che non ha un'origine física, bensi nèrvosa. Per guarirla si dovrá risalire alia causa del turbamento e si arriva COSÍ alia medicina psicosomatica e si capisce come con la psicología si puo`curare non solo la mente ma anche il físico, perché l'uomo é un tutto, anima e corpo, che non si puó mai scindere e si ammala e va curato insieme.

Pierre Daco, psicólogo e psicanalista di fama mondiale, membro dell'Istituto internazionale di Psicoterapia e della Fondazione internazionale di Psicología analítica, é autore di numeróse opere divulgative di grande successo, quali «Che cos'é la psicanalisi » e « La nuova psicología ».

QUINTA RISTAMPA

ISBN 88-17-1 1552-5

In copertina:
Salvador Dalí. *Galatea delle sfere.*
(Teatro-Museo Dalí. Figueras (Gerona).

L. 15.000 Gradea di Antonella Caldirola

9 788817 115520

Cultura in Ita

S(JWCGL

BIBLIOTECA UNIVERSALE RIZZOLI

Cultura in Ita

Pierre Daco

CHE COS'È LA PSICOLOGIA

traduzione di **A. TONINF.LLI** *e* **L. BASILE**

Biblioteca Universale Rizzoli

Cultura in Ita

Proprietá letteraria riservata
© Marabout Alleur (Belgique) 1960
© 1982, 1991 RCS Rizzoli Libri S.p.A., Milano
© 1994 R.C.S. Libri & Grandi Opere S.p.A., Milano

ISBN 88-17-11552-5

Titolo origínale dell'opera:
LES PRODIGIEUSES VICTOIRES
DE LA PSYCHOLOGIE MODERNE

prima edizione BUR: gennaio 1982
prima edizione BUR Supersaggi: setiembre 1991
quinta edizione BUR Supersaggi: aprile 1994

La traduzione di A. Toninelli e L. Basile ci é stata gentilmente concessa dalla RCS Sansón i Editori, S.p.A., Firenze.

Cultura in Ita

i DI CHE COSA SI OCCUPA LA PSICOLOGIA ?

Nella mía ormai lunga attiviti di psicólogo ho avuto modo di constatare come il termine «psicología» sia circondato di mistero... Piü di una volta mi sono sentito dire: « ...ma in definitiva, cosa é la psicología? Di che cosa si occupa? Che cosa guarisce?... ». Alcuni pensano che lo psicólogo sia un signore «che sottopone dei tests»; oppure una specie di direttore spirituale. A meno che non lo si consideri una specie di stregone o di mago... o qualche altra cosa!

Se sono molti coloro che conoscono lo scopo e i metodi della psicología, più numerosi sono quelli che li ignorano completamente. Vengono a consultarmi sia per un caso di timidezza che per una nevrosi. Alome madri (spa venta te senza alcun motivo, dato che non conoscono bene il problema) mi confessano che «il loro ragazzo si interessa troppo del suo corpo... cosí giovane, signore; é una cosa terribile... ». Oppure sono dei ragazzi ribelli quelli che bussano alia mia porta, accompagnati da padri furiosi. O altre persone ancora, che vengono semplicemente perché desiderano sapere. Altri invece vogliono conoscere cid che essi sono, che cosa possono diventare, che cosa c'é nel profondo di se stessi.

Esaurimenti nervosi, ulcere alio stomaco; problemi sessuali, problemi di vita quotidiana, gravi questioni di educazione...

Cultura in Ita

c qyalche volta vien fuori che molti adulti esigono da un ragazzo cose che non pretenderebbero da se stessi. Ho visto genitori ammirevoli, genitori che cercano la veriti e genitori incoscienti. Ho visto giovani ammirevoli e giovani incoscienti. Ho sperimentato che tutto ha una causa, la grandezza come la bassezza. Davanti a me sono passati molti volti sofferenti.
Tutto questo fa parte della mía professione? SI, in modo assoluto! £ una professione che si basa rigorosamente sulla scienza^ ma soprattutto sulla fede nell'uomo. Tutto cid che é umano é di competenza della psicología, nórmale o anormale che sia.
Ma a causa della troppo ritardata popolarità della psicología, molte persone non osano, o esitano, qualche volta addirittura per anni... Fino al punto che quando vengono da me, sono sullórlo della disperazione e del suicidio. In questi ultimi anni ho organizzato numeróse conferenze; ho ricevuto centinaia e centinaia di lettere, tutte profondamente commoventi. Ho potuto constatare continuamente l'immediato interesse che questo ramo della conoscenza umana riesce a destare. Ho notato spesso questo: si crede sempre di potersi aiutare da se stessi... Ora, il piü delle volte si sbaglia. Perché? Ma perché in questo modo ci vediamo solo attraverso noi stessi... e si rischia, nove volte su dieci, di essere fuorviati.
Quando G. D. venne a trovarmi, la sua vita familiare era ormai sull'orlo del fallimento; ed era una situazione che durava già da tre anni. Sono bástate tre settimane di colloqui, per ridare nuova vita a G. D. Aveva finalmente compreso il meccanismo nascosto dell'essere umano.
C., era un giovanotto tormentato da problemi sessuali che lo portavano diritto alia nevrosi e all'ossessione. Dopo tre mesi giudicava le cose da un punto di vista completamente diverso. In tre mesi ha ripreso il suo nórmale lavoro e ha cominciato una nuova vita... (sono parole sue).
E P. R., che soflFriva di violenti disturbi cardiaci e che era ben lontano dal supporre che, se il suo cuore era malato, lo era molto di piu tùtta la sua personalitá?
E I., che passava dallorticaria all'ossessione, da questa all'eczema, quindi dall'eczema alia colite, ed infine ricadeva in

preda alie sue ossessioni?... Non sapeva che la sua personaliti era malata e che aveva bisogno delÍ4 famosa medicina psicosomática. £ molti altri la cui vita era basata su conoscenze interiori del tutto sbagliate?

Lo scopo del mío libro, che mi auguro sia stimolante, é rivelare cosa é la psicologia. Troverete in queste pagine la conferiría di molte veriti sull'uomo. Credo che ogni lettore potri ritrovarvi i suoi problemi, le sue angosce, i suoi dubbi. Sicurámente esistono milioni di problemi, diversi gli uni dagli altri; ma, in sostanza, hanno tutti la stessa base: la sofferenza umana. La parte più profonda degli uomini é idéntica. L'inconscio profondo di un papua é quasi simile a quello di un europeo. Una tale constatazione non ¿ rassicurante in un'epoca come la nostra, tutta tesa ad aumentare la divisione tra gli uomini ?

II mió augurio é che questo libro diventi una grammatica, un breviario, una base. La psicologia é una scuola di saggezza e di equilibrio. Mi auguro che la mía opera possa familiarizzare con questa scienza un numero sempre più grande di persone, liberándola da quell'atmosfera di magia e da tutte le false opinioni che ancora la circondano. £ se qualcuno, desiderando approfondire le cognizioni ricevute in questo libro, vuole andaré da uno psicólogo... lo faccia con piena cognizione di causa.

Definiamo la psicologia

II termine psicologia deriva da:

psiche = anima; logos = scienza

La psicologia quindi, nella sua più larga accezione, sari la scienza dell'anima o dello spirito. Ma questa definizione non é affatto suficiente, poiché i termini «anima » e «spirito » hanno significad troppo diversi. Presa in questo senso, la scienza dello spirito non sarebbe altro che la metafísica.

Propongo quindi questa definizione: la psicologia é lo studio dei fenomeni psichici, nessuno escluso. Essa studia i fatti coscienti e inconsci. Janet, questo gigante della psicologia fran-

cese, affermava: «La psicología si occupa assolutamente di tutto. £ universale, dal momento che continuamente ci troviamo di fronte a fatti psicologici».

La psicología:

1) osserva tutti i comportamenti umani, interiori ed esteriori;
2) ricerca le cause di questi comportamenti;

Per esempio, nei confronti di un tímido, la psicología:

1) osserva il suo comportamento (voce, gesti, modo di camminare, di ridere, ecc.);
2) ricerca i motivi contingenti che hanno provocato la timidezza (famiglia, educazione, religione, circostanze particolari);
3) ricerca le cause interiori, coscienti e inconsce (affaticamento, eredità, incapacità di adattamento, predisposizioni, emozioni, complessi);
4) sceglie una delle tecniche psicoterapiche adatte per la guarigione.

La psicología é quindi la scienza — e l'arte — del comportamento umano, in tutte le sue molteplici manifestazioni; manifestazioni che possono essere normali ed anormali.

£ quindi impossibile separare la psicología dalle altre scienze umane, poiché in fin dei conti ogni scienza si occupa dell'uomo, dal momento che e fàtta da luí.

Che dtfferenza dé tra la psicología e la psichiatria?

£ opinione diffusa che lo psichiatra non sia che «il medico delle malattie mentali ». Ora la psicología abbraccia la totalità dei fenomeni psichici, normali o anormali che siano. Si potrebbe affermare, allora, che la psichiatria interviene soltanto ad un certo grado della malattia mentale. Niente é più falso di questo, poiché dal momento che c'é « disadattamento » mentale ad una circostanza, c'é una « malattia » mentale. Malattia che puó durare cinque minuti, come venti anni. Un individuo che soffre di indigestione deve essere considéralo malato físicamente come chi é colpito da cancro. Nella stessa maniera, un piccolo tímido é malato, dal punto di vista psicológico, come un aliénalo. Si tratta qui di un problema di gradualitá. nella

malattia, senza poter tracciare un limite ben definito. Psicología e psichiatria: non ¿ che un problema di termini. Se proprio si vuol stabilire una differenza, la psicología, essendo una scienza generale, comprende la psichiatria.
Ripeto che la psicología si occupa sia dell'uomo equilíbrate che dello squilibrato. Se la psichiatria ha conservato questo significato peggiorativo, ció é dovuto alíopinione popolare.
Una distinzione tra i due termini si rivela quindi vana. Ricordiamo per inciso che la maggior parte degli americani, perfettamente equilibrad, consultano regolarmente il loro psichiatra, e che in América il termine ha perso quel significato assurdamente peggiorativo che continua a conservare in Europa.

PER QUALI MOTIV1 LA PSICOLOGIA É ALL'ORDINE DEL GIORNO?

Tutto dipende da tutto; tul te le cose sono legate Ínsteme; non Sé niente che sia separato. Se le persone potes ser o cambiare, tutto potrebbe cambiare.
G. Gurdjieff

Perché molte persone sono interessate alia psicología? La risposta é semplice: l'immenso sviluppo della psicología corrisponde ad un immenso bisogno.
Alio stato attuale, in questo nostro mondo pieno di contraddizioni, si impone a tutti noi una ricerca: dobbiamo trovare un solido terreno sul quale ricostruire.
Al solo guardarci intorno si siringe il cuore. *Vere e proprie malattie sono diventate ormai modi di vita: l'esaurimento, la depressione, l'agitazione, i complessi d'inferioritd, l'impazienza, l'aggressività, la ribellione contro la societd, l'ostilitd, la paura, l'angoscia, la ricerca di una superiorità a tutti i costi....* Molti valorí primordiali sono stati falsati: la sessualiti, l'educazione, il clima sociale, le religioni, i valori umani... *É penoso consta-*

tare quanti uomini siano ridotti a niente, rispetto a quello che potrebbero enere. Si sono interrotti tutti i contatti umani.
La Folla e la Massa sostituiscono 1'individuo cosciente. II passeggiare tranquillamente é considérate una forma di pigrizia. E scomparsa la padronanza di sé. La calma e la serenitá sono ormai oggetto di curiositi. Un'azione che impegna le facolti superiori e che dovrebbe essere nórmale, viene considerata straordinaria. Sempre di piü molti uomini inconsciamente hanno orrore di se stessi, senza sapere che proprio questo é ¿1 punto di partenza di ogni grandezza... a condizione di uscirne fuori.

£ finito il sano equilibrio

Non c'é che una soluzione: trovare un solido punte di partenza : l'equilibrio físico e psichico.
Senza di esso, non si puó arrivare a concludere niente, ed é impossibile Ogni pienezza. L'equilibrio é lo strumento della perfezione umana; ogni squilibrio priva l'uomo della sua totalità fisiológica e psicológica, e di conseguenza lo allontana dalla sua possibile umanitá. Ogni malattia, ogni defícienza psicológica, ogni squilibrio allontanano l'uomo da se stesso e dalle sue possibilitá.
Prendiamo un semplice esempio: se un uomo soffre di un terribile mal di denti, questo dolore lo assorbe interamente. II suo spirito si concentra su questo dolore, e non esiste niente all'infuori di quello. L'uomo si identifica con quel mal di denti; «diventa» quel male, ed il dolore lo separa da se stesso, da ogni possibile lavoro, dai suoi pensieri. Scompare qualsiasi luciditá.
La maggior parte delle malattie psicologiche sono come quel mal di denti. L'uomo non agisce più seguendo la sua lucida ragione, ma sotto la direzione della malattia. E il caso dei timidi, degli aggressivi, degli angosciati. E il caso delle persone che hanno idee fisse, complessi.

Cultura in Ita

Molti uomini modemi sono dei *disadattati.* Chi dice disadattamento, dice contraddizione; e la contraddizione significa lotta, conflitto, vale a dire angoscia. Una delle più grandi contraddizioni é questa: l'uomo ¿ combattuto tra ció che é e ció che crede di essere. Si trova allora profondamente diviso tra le tendenze profonde ed il comportamento esteriore. Lo psicólogo constata che, nove volte su dieci, il malato é un disadattato, e non al suo lavoro o alia sua época, ma a se stesso, a causa dei profondi conflitti interiori che agiscono in lui.
La nostra época é un'epoca di *repressiotie.*
Queste repressioni sono dei potenti fattori di malattie fisiche e psicologiche. Inoltre siamo abituati a considerare i nostri istinti, specialmente nel campo sessuale, come abbietti. Ma non dobbiamo dimenticare che questi istinti continuano ad essere presentí e agiscono, repressi o no. Ora se questi istinti sono considerati con chiarezza, e sanamente accettati o rigettati, non c'é da temere nessun pericolo. Ma spesso succede il contrario, con tutte le possibili conseguenze.
Molti vogliono «arrivare». Arrivare dove? Non lo sanno. L'unica cosa che sanno é che vogliono arrivare primi. Primi in che cosa? Dove? Ignorano anche questo. ·Vogliono soprattutto essere superiori. Perché? Perché si sentono inferiori. In nessun'altra época come la nostra il complesso di inferioritá é mai stato tanto diffuso...
L'individuo cosciente tende sempre piü a scomparire. Non ci si rivolge piü alia ragione ed al pensiero cosciente dell'uomo, ma alia sua emotivitá malata. I mezzi impiegati sono spesso di una grossolanitá inaudita. Basta avere sotto gli occhi alcuni slogans pubblicitari, p certi giornali, o ascoltare certi programmi alia radio o alia televisione. Basta considerare la quantitá dei giornali a fumetti, che impediscono del tutto la lettura meditata. Notiamo che tutti questi « attacchi » fanno leva sull'emotivitá e rimangono per molto tempo a livello dell'inconscio. C'é quindi di che spaventarsi. «Imbottire il cervello » é ormai diventata un'azione nórmale. E quelli che tirano le fila conoscono molto bene la potenza delle emozioni.

Avremo modo di constatare come la «sfera cosciente» dell'uomo occupi un posto relativamente esiguo nella vita. Se la coscienza ha la superficie di un lago, l'inconscio é largo come un océano. Vedremo anche che molte malattie sono determínate dal confiitto tra la sfera cosciente e quella incosciente. *Uno dei compiti piü importanti delta psicología é quello di aiutare gli uomini a ritrovare il loro inconscio, e di jar si che quest'ultimo si accordi con le sfere coscienti della vita quotidiana. E a tale riguardo íuomo primitivo delle foreste é infinitamente piü completo della maggior parte degli uomini civili.* Bisogna ritrovare l'equilibrio e l'adattamento. Bisogna ritrovare la veritá e la felicità. La psicología é una scuola di libertà e di luciditi; quindi anche di sereniti.
Essa permette a ciascuno di conoscere se stesso, e di ritrovare lo spirito unito alia materia. Ma per ottenere questo bisogna conoscere, e per conoscere é necessario apprendere.

L'UOMO BLOCCATO

Supponiamo che un uomo sia completamente all'oscuro della esistenza delle onde radiofoniche, che ignori altresl l'esistenza delle stazioni trasmittenti e degli apparecchi radio. Un giorno gli viene regalata una radio e gli viene detto: « Se infili questa spina nella presa di corrente potrai ascoltare la música ». L'uomo compie l'operazione e sente della música. Si meraviglia. Non sa affatto come questa música venga suonata, né da dove provenga. Gli basta un semplice gesto. Supponiamo che rimanga in questo suo atteggiamento per tutta la vita. Per tutta la vita egli ascolterá il medesimo genere di música, le stesse voci, le stesse parole, nel medesimo clima sociale, político e geográfico. Ma nello stesso tempo egli ignoreri l'esistenza di altre stazioni trasmittenti, di altre voci e musiche... Immaginiamo che un giorno si presentí a casa sua un técnico. L'uomo tutto contento gli mostra il suo apparecchio. II técnico si china e vede che l'apparecchio é bloccato su radio Roma. Si accorge che c'é un condensatore; lo sblocca; improvvisamente si sentono altre voci, altre musiche. Tutto il mondo

sfila attraverso quei rumor i. L'uomo, stupefatto, pieno di rimpianti, comincia a rendersi conto che credeva di vivere nella música del mondo intero, invece...
Si possono paragonare a quest'uomo milioni di persone. La loro vita é condizionata da alcune idee, da alcuni pensieri stereotipi, da riflessi sempre uguali...
Non conoscono né il punto di partenza, né il punto di arrivo. *Non conoscono neppure l'esistenza delle loro possibilità.* Malgrado ció, credono di vivere. Infatti essi girano intorno come pesci in un vaso; fino al giorno in cui un técnico...

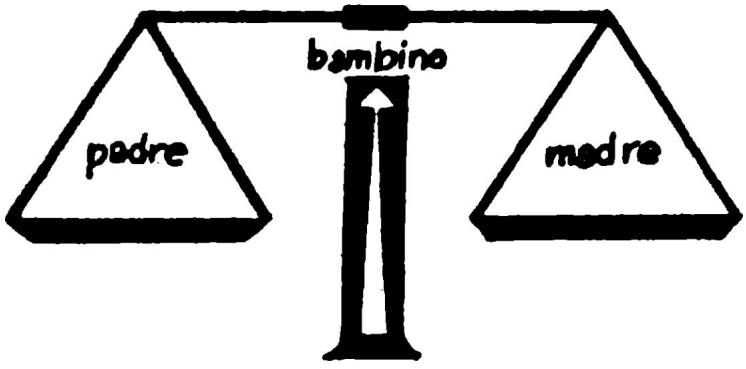
ESSERE UN INDIVIDUO COSCIENTE B CAPACE DI DARE

£ uno stato di perfezione a cui l'uomo puó giungere. Ma una perfetta realizzazione ha bisogno di perfette condizioni, fisiologiche'e psicologiche. £ necessario essere un uomo completo, e non disperso in molteplici frammenti pieni di paure e di complessi (come il mal di denti citato). Molti uomini sentono che manca loro qualche cosa per poter essere se stessi. La maggior parte delle malattie psicologiche sono originate dalla ricerca, sbagliata, di questo qualche cosa.
Essere un individuo cosciente esige l'armonia della totalitá del* l'essere umano. L'armonia viene dalla coerenza, e la coerenza dall'equilibrio.
Qualsiasi malattia diminuisce quindi la possibilitl della co* scienza, perché *divide* l'uomo e ostacola la sua armonia. Senza coerenza non c'é possibilità di autentico agire (cioé, che corrisponda armoniosamente alie tendenze profonde dell'individuo). L'uomo allora awerte la contraddizione tra ció che *ja* e ció che è soffre.
Senza coerenza non c'é possibilitá di amore né di amicizia. L'amore consiste nel donare. Donare significa possedere qualche cosa, e possedere qualche cosa vuol dire essere psicológicamente forti. Non é possibile alcuna forza reale senza equilibrio; altrimenti cadiamo nel falso amore, che consiste nel ricevere e nel prendere senza mai poter daré. Cadiamo *neH'a/tac-*

(amento morboso, che si presenta spesso nell'educazione sbagliata, uno dei fattori piü frequenti di malattie.

IL RUOLO PRINCIPALE DELL'EDUCAZIONE

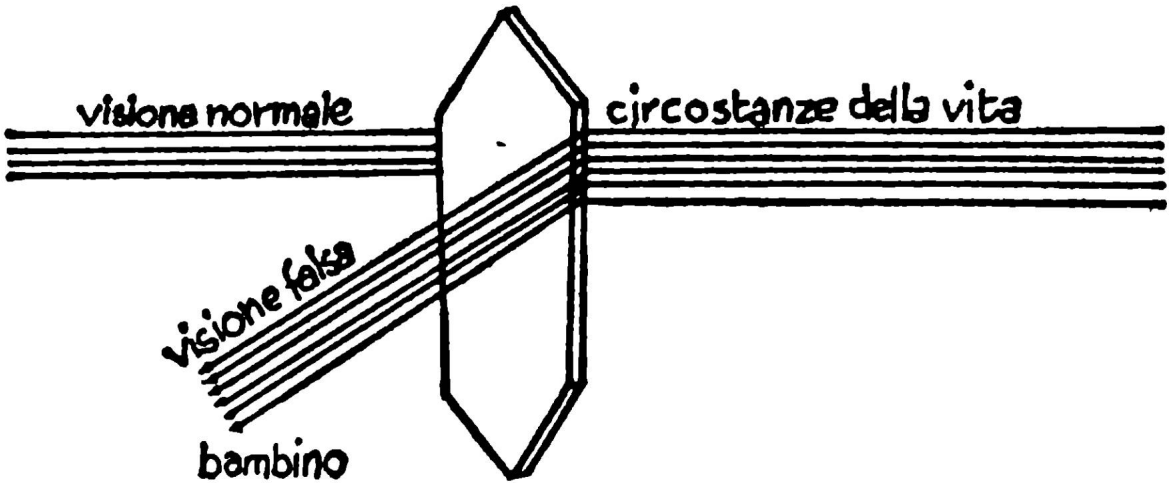
Passo passo, nel corso dell'opera, avremo modo di constatare il molo importante che ha l'educazione. A quest'argomento dedicheremo un intero capitolo. Non dimentichiamo che la prima educazione consiste in un addestramento, vale a dire nell'imporre certi riflessi al bambino. Alcuni di questi riflessi non scompariranno mai, buoni o cattivi che siano.
Ecco un disegno che rappresenta la bilancia della costellazione f ami liare.



E immediatamente evidente che una perfetta educazione esige che i tre elementi siano perfetti, cosa del tutto utopistica. E se anche i genitori íossero perfetti, l'educazione da essi impartita dovrebbe tener conto del temperamento del bambino. Ed anche questa é una utopia. L'educazione quindi é sempre una soluzione di compromesso. Non ci si ¿mprowisa educatori. Sempre più numerosi sono i genitori che comprendono il problema e si rivolgono alia scuola della psicología. Educare significa trasmettere delle conoscenze, ma soprattutto *determinare uno stato d* animo.* É fácilmente comprensibile che qualsiasi deformazione di questo stato d'animo viene assorbita tale e quale dal bambino. Se il genitore o l'educatore hanno dentro di sé un prisma che deforma la visione delle cose, questa falsa visione, nove volte su dieci, si trasmetterá all'educando.

Cultura in Ita

Come nello schema:



Una perfetta educazione dovrebbe quindi basarsi sull'equilibrio degli educatori. La maggior parte delle malattie psicologiche degli adulti ha la sua radice nell'ambiente f ami liare L La educazione si basa su un rapporto d'amore; ma sappiamo che non pud esservi amore autentico senza armonioso equilibrio. L'amore autentico é que lio che *dona* continuamente. Altrimenti l'amore é spesso basato su un'emozione o un impulso momentáneo. Se un genitore é psicológicamente deficiente (depressione, paura, debolezza, angoscia), cerca evidentemente di *colmare* questa deficienza. Perché? Per trovare la propria sicurezza. E verso chi si indirizza? Verso il suo bambino. *Si aggrappa* a lui, perché questo bambino rappresenta la sua sicurezza e *colma la sua debolezza.* £ un caso molto frequente, e il genitore si illude di donare, mentre non fa che ricevere. Crede di allargare Torizzonte del bambino, mentre non fa che restringerlo.

Bisogna ritrovare la propria luciditi e il proprio equilibrio. Prima di tutto per noi stessi, quindi per poter educare. *Non dimentichiamo che P educazione ¿ un'immensa caleña di Irasmissione, ed ogni anello deve essere il piü perfello possibile.*

[1] **Non bisogna evidentemente generalizzare. Qualche volta capita di trovarsi di fronte a dei ragazzi pervertid, per qualsiasi motivo. L'educatore si scontra allora contro difficoltá insormontabili. Ne riparleremo nel corso dell'opera.**

2 LA STANCHEZZA E LA DEPRESSIONE

La stanchezza é un segnale (Tallarme, un disco rosso. Davanti a questo segnale il motore umano deve frenare, fino ad arrestarsi completamente. II riposo ed il sonno sono bisogni naturali, e si impongono sempre piü, nella misura in cui si prolunga l'attivita. 11 sonno é un periodo di recupero: le cellule cerebrali si liberano dalle tossine accumulate durante la loro attivitá. Di conseguenza la mancanza di sonno provoca un vero e proprio awelenamento. Le cellule cerebrali esauriscono le loro riserve, accumulando tossine. Durante il sonno esse ricostituiscono le loro riserve alimentari, fonte della loro energía. La fatica é quindi un meccanismo naturale, che permette al-Tessere umano di prepararsi al sonno, *evitando COSÍ l intossicazione delle cellule cerebrali.* Dopo aver dormito, un uomo deve sentí rsi completamente a posto, come un motore pulito. Le cellule nervose hanno recuperato la loro vitalitá. Ogni essere umano dovrebbe alzarsi in uno stato di fresca disponibilitá; ogni persona, al mattino, dovrebbe alzarsi cantando, accogliendo con gioia il nuovo giorno. Guardiamoci invece intorno: constateremo che niente di tutto cid accade.

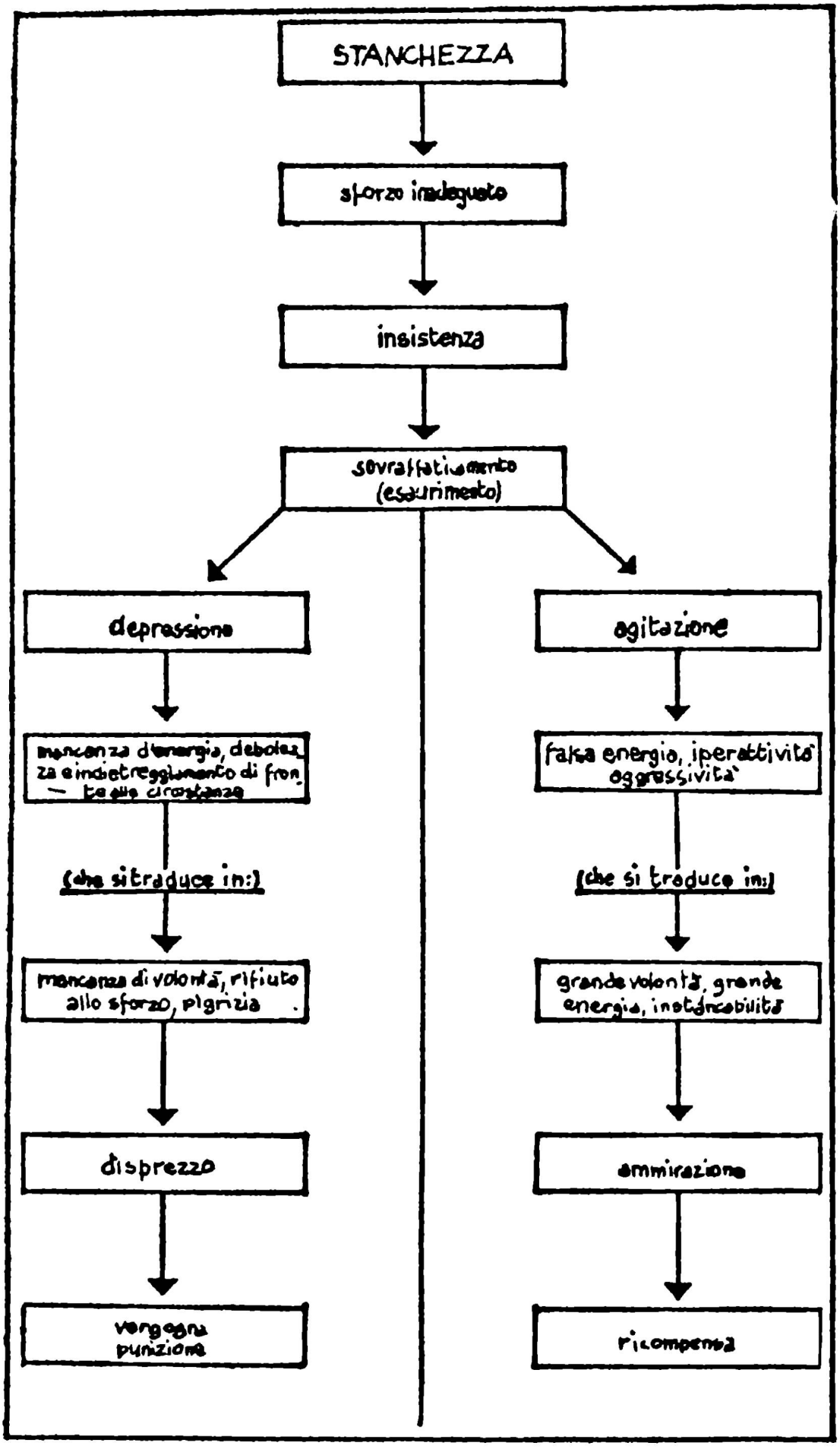
La fatica é una delle maggiori piaghe del nostro tempo, É appena incominciato un nuovo giorno, e la maggior parte delle persone si trascinano dietro la stanchezza, incollata come la pania. Ecco il ritornello di tutti i giorni:

Cultura in Ita

<*í* Fin dal mattino mi sentó stanco... sono irritabile... ».
« ... al mattino sono di pessimo umore e cerco un motivo qualsiasi per litigare... al mattino devo fare dei terribili sforzi per ingranare; verso le undici incomincio a sentirmi a posto... ».
Questa, evidentemente, non e una stanchezza nórmale. Ma, anche se anormale, é ormai diffusa in tutti; é una stanchezza divenuta modo di vita e che neppure un riposo prolungato riesce a eliminare.
É noto a tutti che la vita moderna, piena di attiviti frenética, ostacola il più delle volte il nórmale ritmo di vita delTuomo. Ma c'é di più. *Si é teníalo di moralizzare la fótica stessa,* **e** non siamo lontani dal considerarla una riprovevole mancanza di volonti. Ecco un quadro che riassume una pagina poco gloriosa della nostra época. Esaminiamo la tavola di p. 14 : Che cosa ne deduciamo? Che un uomo puó essere biasimato perché si sente stanco. Ed inoltre un uomo puó essere ammirato e ricompensato perché... é esaurito! £ assurdo tutto ció? Consideriamolo piu da vicino.

La condanna della stanchezza

La vita moderna ¿ basata sulla iperattiviti, la competizione, l'aggressiviti, la volonti spasmodica. Spesso si sente dire: « Quello 11, bello calmo, mi snerva »; oppure: «Mi irrita... al pensiero che non ha mai i nervi ».
Ecco alcune di quelle massime correnti che provocano tanto male:
— Andiamo, supera la tua stanchezza; essere stanchi é un lusso!
— Stanco?... Ma sei un uomo, si o no?... Allora forza!
— La stanchezza? Non la conosco (sottinteso: «... E di conseguenza non riesco a capire coloro che sono stanchi; li disprezzo; devono fare soltanto uno sforzo).
— Ti sentí stanco e depresso? Passa al contrattacco!
— Ti sentí depresso? Semplice immaginazione. Un poco di volontà, ecco cosa ci vuole!


STANCHEZZA
sforzo inadeguato
insistenza
sovraffaticamento (esaurimento)
depressione
mancanza d'energia, debolezza e indietreggiamento di fronte alle circostanze
(che si traduce in:)
mancanza di volontà, rifiuto allo sforzo, pigrizia
disprezzo
vergogna punizione
agitazione
falsa energia, iperattività aggressività
(che si traduce in:)
grande volontà, grande energia, inestinguibilità
ammirazione
ricompensa

Davanti a questa valanga di assurditi, come si comporta un uomo affaticato?

Teme il disprezzo. Ha paura della vergogna e raddrizza **la** schiena. Continua, passa oltre. Si mette a caccia di tutti gli eccitanti che gli permettono di superare la stanchezza. Fa sforzi su sforzi. £ dato che quest'uomo é stanco, lo sforzo evidentemente é piíi difficile e costa di più. £ come se dovesse tendere tutti i muscoli per aprire una porta... E la persona stanca si intestardisce, si ostina, si accanisce. Alia fine,- il risultato **é** il super-affaticamento e *resaurimento,*

Riesaminiamo la tavola di fronte.

Esaminiamo lo stato nórmale dell'uomo. Questo stato pud durare a lungo? No; oscilla tra due poli. £ come un'onda calma, a mezzo tra il meno e il più, il positivo e il negativo, tra Falto e il basso. L attivitá nórmale si presenta in questo dia-

gramma :

a) Agisce senza orgasmo. La natura stessa dell'uomo é agiré, e la sua azione pud essere manuale, muscolare, mentale, verbale, ecc.;

¿) questa azione provoca una sensazione: la stanchezza naturale, *che deve essere piacevole perché naturale*

c) l'azione rallenta, poi si arresta. L'uomo si riposa rilassandosi completamente;

d) recupera, si rimette in rnarda e di nuovo toma ad agire.

Dunque, l'uomo nórmale deve passare regolarmente dall'azione al riposo, e dal riposo alFazione. Nel mezzo, c'é il segnale, *da rispettare,* della stanchezza.

Osserviamo ora l'uomo come **é nella real ti:**

a) agisce male (perché affaticato);

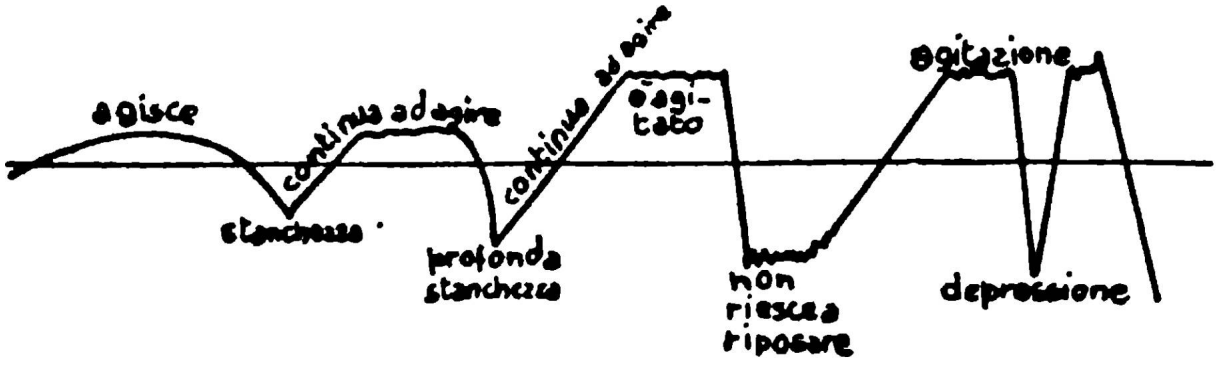
¿) arriva ad una grande stanchezza;

c) respinge la stanchezza e continua ad agiré;

</) giunge ad un'estrema stanchezza;

é) la respinge ancora e finisce nell'*esaurimento.*

Uesaurimento provoca una doppia realione:
a) la depressione;
b) l'agitazione.
Sia Tuna che l'altra. *Non c'¿ depressione senza agitazione e non c'é agitazione senza depressione.* É questa la caratteristica dell'esaurimento; l'esaurito oscilla continuamente tra questi due poli.
L'onda calma dell'instabiliti naturale si é trasformata in una onda agitata, che tocca alternativamente gli estremi.
L'uomo spossato, esaurito, diventa *l'immagine esas per ata* del-J'uomo normalmente stanco:
d) la profonditá si accentua fino a diventare *depressione;*
b) la cresta si innalza fino a di ventare *agitazione.*
Come nel diagramma:



E la regola: — agisce
— si stanca
— si riposa
— agisce di nuovo
di venta: — si agita
— si esaurisce
— non puó piü riposare
— si agita, quindi si deprime, ecc.

E una catena infernale che continua a snodarsi senza un attimo di respiro e senza mai fermarsi. Infatti lesaurimento é come un veleno: da una parte provoca l'intontimento (depressione), e dall'altra l'eccitazione (agitazione).

Cultura in Ita

Nella depressione l'attivitl subisce una notevole riduzione; il depresso rallenta i suoi gesti, in uno sforzo di economía vítale. E sempre più stanco e soffre di insonnia; spesso dimagra notevolmente; le sue funzioni digerenti sono sconvolte. Pud comparire tremito, come puré indebolimento della vista, disturbi cardiaci, ecc.

La depressione provoca immediatamente una *difficolté ad agiré,* poiché vi é *incapacité ad agire!* L'energia non é piü suficiente per svolgere fácilmente i compiti normali. Un lavoro facilc diventa, per il depresso, una montagna da sollevare.

E percid nórmale che un depresso indietreggi di fronte alie circostanze che richiedono azione, dal momento che il suo sistema nervoso non gli permette di affrontare questa stessa azione.

Ci troviamo di fronte ad un meccanismo puramente físico.

Ma la societi come interpreta questo rifiuto davanti alfazione? Pretenderá di affermare che l'uomo depresso manca di energía. Cosa del resto evidente. Ma a questo riguardo si commette spesso un grave errore: *si pensa che l'essere umano sia padrone della propria energía, e che possa produrla a volonté.*

Cosa del tutto falsa. La societl dirá che il depresso manca di energía perché manca di volonti. O meglio ancora, lo giudicheri responsabile di questa sua mancanza di volontá. Senza rendersi conto che la volonti nórmale é un problema di salute e di equilibrio.

Invece di dire: « Bisogna avere volontá », si dovrebbe dire: « Bisogna avere la salute física e nervosa *che produce automáticamente la volonté* ». La volonti é infatti né piü né meno che una funzione naturale. La volontá consiste nel dichiarare: « Voglio far questo e lo faccio senza alcuna difficoltl, tranquillamente ». Possiamo quindi concludere: *se, per portare a termine un'azione, si deve fare appello alia volonté, significa che manca la reale volonté; se l'azione diviene difficile, la vera volonté (facilité) scompare, Se ci si scontra con un problema, é perché il problema ci supera. La vera e sana volonté é come*

l'eleganza: invisibile. L'atto di volonti consiste nell'attingere senza sforzo alia riserva di energía.
Spesso il problema viene falsato dall'intervento del mérito. Piü grandi sono le difficolti che un uomo é capace di superare, piü mérito gli viene attribuito. Ma non sarebbe piü semplice dire: che se un uomo possiede piü salute ed equilibrio, tanto meglio riesce ad agire? Cid gli permette di sforzarsi meno; e l'energia risparmiata é cosí a disposizione per altri obbiettivi. Ritorneremo sull'argomento.

G7ż *sforzi del depresso*

Un depresso non pud agire correttamente a causa del suo stato deficitario. Ogni sforzo (non necessario per una persona nórmale) diventa terribile per il depresso, cosí come scalare una montagna non presenta alcuna difficoltá per un uomo in gamba, ma é un ostacolo insormontabile per uno storpio.
Bisogna rendersi conto che il depresso compie continuamente notevoli sforzi per superare le sue deficienze — poiché ne soffre e teme soprattutto il biasimo generale. Malgrado cid, si dirá che *rífala* di fare qualsiasi sforzo...! Insomma, lo si bolla semplicemente di debolezza morale, di fiacchezza, di codardia ed il depresso maledice l'incomprensione generale di coloro che gli stanno vicini, augurandosi — e come non capirlo? — che tutti cadano nel suo stesso stato depressivo, perché facciano diretta esperienza del fatto che. se lui non agisce, esita e indietreggia, é perché il *suo stato* lo induce a non agire, a esitare, a indietreggiare.
Ma tutto questo é troppo semplice per essere accettato da tutti. E le conseguenze dei rimproveri si fanno sentiré: il biasimo e la punizione. II depresso si trova cosí in mezzo agli altri uomini che lo giudicano e lo disprezzano... poiché pensano che l'esaurito abbia voluto egli stesso ¿1 suo esaurimento.

L'ESAURIMEhITO E LA DEPRESSIONE

« Lei si trova sull'orlo dell'esaurimento ».
Milioni di persone si sono sentite rivolgere queste parole;

ed il medico generalmente prescrive tutta una serie di calmanti o stimolanti. Una cura per rinforzare i nervi. Riposo, distrazioni, viaggi. Se necessario, un breve allontanamento dalTambiente familiare e íisolamento, un trattamento psicológico, ecc. Si esaminano atentamente i disturbi gastrici, come puré i riflessi nervosi; il medico ha potuto constatare i segni di una ipertensione arteriosa o di un diabete; oppure di un'arterio* sderosi cerebrale.

Cosa significa il termine depressione?

Depressione equivale a « caduta di pressione ». La depressione é un venir meno della tensione nervosa o psicológica. Depressione é quindi un termine genérale, una etichetta che potrebbe essere applicata a tutta una gamma di stati. Questi stati porteranno a loro volta dei nomi particolari: astenia, neurastenia, psicoastenia, ossessioni, schizofrenia, psicosi maniaco-depressiva; una serie di stati che vanno dai meno gravi ai gravissimi. Esamineremo questi stati depressivi al momento opportuno.

II numero, dei sintomi della depressione é perció elevato. La depressione puó avere una base puramente física (come nella neurastenia) con Taggiunta di fenomeni psicologici.

Sempre dal punto di vista físico, la menopausa puó qualche volta determinare la depressione, ma non si puó concludere che tutte le menopause conducano alia depressione. Certo la predisposizione gioca sempre.un rolo importante, e puó essere orgánica (ipertensione, diabete) o psicológica. La menopausa serve allora da interrttore, fa scattare una situazione che esisteva da molto tempo alio stato latente.

La depressione puó anche avere una base psicológica, familiare, religiosa; puó fare la sua comparsa in seguito a paure continué, a dubbi, ansieti, ti morí che portano, con l'esaurimento, ad un abbassamento di tensione.

Sintomi comuni agli stati depressivi

11 depresso é fácilmente riconoscibile dall'aspetto. Sembra malinconico, taciturno, inerte. Le sue reazioni motorie sono ri-

dotte al mínimo; é parco di gesti; la mínima alione lo stanca. Molto spesso *soffre* d'insonnia. II dimagramento é più o meno notevole.
Possono comparire dei tremiti, come puré: mal di testa, ipotensione arteriosa, incapacité alia concentra2ione, sensazione di grande spossatezza, inaecisione o esitazione, tristezza senza alcuna apparente ragione, manie, scrupoli, dolori alia nuca, disturbi della vista. Piu spesso:
a) Abulia (mancanza di volonté);
b) Malinconia;
r) Paura di impazzire,

¡/ABULIA

E nota Faffermazione d'Amiel: « Amare, sognare, sentiré, apprendere, comprendere: posso fare tutto; purché non mi si costringa a *volere... ».*
Per il depresso «volere» é probabilmente la piu grossa difficolté. Questa incapacité si fa soprattutto sentiré nel passare dall'idea alFazione. Egli desidera fare quella tal cosa, e lo desi* dera spesso ardentemente; ma la realizzazione di questo desiderio resta lettera morta.
II « volere » non scatta mai e Finerzia lo sommerge. Quindi fa la sua comparsa un altro desiderio; poi un altro ancora. É una vera pioggia di desideri.
« Lo faro tra poco... lo faro domani... ».
Giunge il «tra poco », il giorno dopo, ma la volontà non si muove per realizzare l'idea. *Si giunge ad una vera dispers'tone della volontú che si franíuma in numerosi piccoli pezzi* ma ciascuno di questi frammenti é incapace di realizzare l'azione. Puó darsi che Fabulia non sia grave, e in questo caso Fazione saré si compiuta dalla volonté, ma Fattivité saré lenta, penosa, a prezzo di tremendi sforzi. Inoltre Fazione mancheré di continuité, di «respiro»; ci saré poco vigore e perseveranza. L'abúlico non grave compiré tutta una serie di piccole azioni dispersive, poiché non ha quella capacité richiesta per un'azione prolungata.

Nelle forme gravi anche le azioni più facili diventano impossibili. £ preclusa ogni attiviti. Cosa dicono gli abulici?
« Sono incapace di spolverare; desidero farlo, e provo vergogna davanti a mió marito, che tuttavia mi comprende; ma sono incapace; sollevare uno straccio é per me un'azione al di sopra delle mié forze...; dovrei preparare il pranzo per mió marito, e non ci riesco; mi disperdo in centinaia di piccole idee; ma quando devo tirare le conclusioni, non ce la faccio e abbandono turto; sono tanto scoraggiata... mi sentó incapace di fare il più piccolo conto; lascio andaré tutto; pettinarmi sol tanto mi stanca enormemente; mi sentó tanto triste da moriré... ».
«Sono sempre indeciso ed esitante; mi occorre un'ora intera per acquistare una matita; sono sempre nel dubbio, e *mi rendo perjettamente conto di questa mía manía;* ma non riesco ad agire diversamente; dopo un certo tempo, provo nei miei confronti una rabbia terribile; sentó che sta aumentando; allora abbandono tutto e cerco scampo in qualche pretesto; altrimenti esasperato come sono, sarei capace di schiaffeggiare o insultare chiunque... ».
«Contrallo dieci volte il rubinetto del gas prima di mettermi a letto, poi mi rialzo per contrallare ancora; poi torno a letto. Sono sicuro di averio chiuso bene, ma mi rialzo ancora. Tutto questo mi affatica ».
Finora siamo nel cerchio della nórmale — se cosí si puó chiamare — depressione. Ma nei casi ancora più gravi é impedita ogni azione. II depresso si confina a letto, con tutto un fardello di stati psichici che qualche volta lo fanno soffrire atrocemente. Perché?
Perché nella depressione *tutti i fenomeni sono co silentemente avvertiti dal malato.*
Consapevole di questa sua impossibiliti di volere, il depresso si trova di fronte al suo mondo, che puó comprenderlo... o no. La seconda possibilitá é quasi sempre la più frequente. Di 11 ad accusarlo di pigrizia, di inettitudine, di cattiva volonti il passo é breve. Lo si accusa anche di mancanza di volontá, *proprio quando é questa la conseguenza della sua malattia.*

*Qual é il trattamento dell*abulia?*

L'abulia é un *sintomo* di depressione, non la depressione stessa. Una volta scomparsa la depressione, scomparirá anche 1'abulia. Sappiamo tuttavia una cosa, e ripetiamo il celebre detto: « Non ci sono pigri; ci sono soltanto dei malati ». Ed é vero. La funzione urna na é: agire e volere. I muscoli comandano l'azione e il sistema nervoso fa scattare automáticamente il volere; é necessario peró che sia i primi che il secondo si trovino in buono stato.
Dal momento che una persona (sia che si tratti di un bambino o di un adulto) é pigra, bisogna ¡inmediatamente ricercare la causa della pigrizia. Infatti questa é ¿1 sintomo sia di una deficienza fisica o nervosa, sia di una sofferenza psicológica che puó avere molteplici cause.
Ri donare la volontá e la capacitó di agire significa daré un nuovo equilibrio. Torneremo su questo argomento più avanti, nel capitolo «II trattamento della depressione ».

LA MALINCONIA

Consiste in una profonda e continua tristezza, che non sembra avere alcuna giustificazione. II pessimismo é totale.
Come appare il malinconico? Tutti i suoi gesti sono fiacchi; la bocea ha gli angoli piegati aU'ingiü, la fronte é piena di rughe, la voce é cosí bassa che qualche volta é difficile percepirla. Ecco l'ottima descrizione che ne ha fatto J. Sutter, medico di ospedale psichiatrico:
«Le *parole sono perfettamente in carattere con l'aspetto estertor e; per il malinconico tutto diventa motivo di afflizione; le contraríelà sono ingigantite a dismisura e le loro conseguenze sono viste sotto la luce più sfavorevole; anche gli avvenimenti piacevoli sono un pretesto per la tristezza, e l'ingegnositci morbosa del malato si sforza di cercare in essi un significato disastroso. II suo pessimismo abbraccia tutto, in maniera spesso il lógica e imprevedibile; non disarma mai».*
II disgusto della vita é la prima reazione del malinconico. Tutto

Cultura in Ita

gli é indifferente, anche la sua stessa indifferenza. Ogni martina la sofferenza rincomincia: suo grande desiderio é l'annientamentó. L'abulia naturalmente é totale, cosí puré l'impotenza. Non gli rimane niente, se non un'immensa indifferenza.
Immediatamente si manifestara» alcuni fenomeni psichici: dal momento che tutto gli é indifferente, il malinconico rimprovera a se stesso questa sua indifferenza. Una madre malinconica confessa: «Non riesco piü ad amare i miei bambini; e pensare che un anno fa li adoravo. La mía indifferenza mi ossessiona; vorrei poter soffrire, provare almeno rimorso; non ho ne'ppure questo ».
Molto spesso il malinconico é ossessionato dal pensiero di essere un uomo indegno. Prova dei terribili sentimenti di autoaccusa, di rimorso, di colpa. II malinconico si accusa continuamente delle cose peggiori; la sua sofferenza morale é intensa, qualche volta atroce: sembra in preda ad un tormento continuo, monotono. La sua attiviti mentale é guidata da queste idee di colpa e di rimorso, che spesso lo inducono a rimuginare continuamente dentro di sé, ¿no a raggiungere la completa inerzia e a rifiutare gli alimenti. Nella malinconia Si manifestano disturbi organici: disappetenza, stitichezza, cattiva circolazione. In alcuni gravissimi casi il malato deve essere nutrito artificialmente. II malinconico é sotto il peso di rimorsi e qualche volta cerca di punirsi, ¿no al punto di arrivare anche al suicidio.
Qualche volta, nelle ragazze, si rpanifesta una forma molto particolare di malinconia. Si tratta di:

ANORESSIA PSICHICA

L'anoressia é la perdita dell'appetito. Alcune ragazze tra i quindici e i venti anni (poco dopo la puberti) diminuiscono volontariamente l'alimentazione, senza alcuna valida ragione. II rifiuto di nutrirsi é profondamente radicato; esse abusano di lassativi, o rigettano i cibi vomitando di nascosto. Si denutriscono progressivamente e la diminuzione di peso é notevole. In alcuni casi segue la morte (voluta, a quanto pare, dall'am-

malata). Sembra ormai certo che questa malattia sía legata ad una reazione affettiva. Qualche volta si riscontra anche nei lattanti (in occasione dello svezzamento o del cambiamento di nutrice). Compare anche in alcune donne sposate, in seguito a conflitti coniugali. La donna si rifugia allora nella sua malattia (o si vendica con la malattia) rihutando di alimentarsi o rigettando gli alimenti presi. In alcuni bambini (verso i quattro o i cinque anni) il rifiuto di nutrirsi é la conseguenza delta nascita di un fratellino o di una sorellina. Deriva quindi dalla paura di essere privato dell'affetto dei genitori; il bambino si vale di una malattia per attirare la loro attenzione.
E per le giovani? In certi casi si riscontra un sentimento di vergogna che nasce con la puberti. Si manifestano scrupoli religiosi o sessuali; e, come conseguenza, abbiamo la ricerca di un'autopunizione sotto forma di un castigo corporale.
In altri casi la pubertá puó serviré da interruttore, facendo scattare situazioni esistenti alio stato latente (come nel caso della menopausa, esaminata prima).
Qualche volta l'anoressia rappresenta una specie di ricatto per conservare esclusivamente per sé l'amore dei genitori. E un caso cioé di infantilismo. O meglio il rifiuto degli alimenti (e la malattia che ne deriva) puó concretizzare una vendetta contro i genitori.
Oltre ad un attento esame medico, bisognerá esaminare a fondo Lambiente familiare; vengono a galla qualche volta terribili drammi affettivi. In questo caso é da prescrivere 1'¡solamente e iniziare immediatamente un trattamento psicológico.
Concludendo, la malinconia rallenta l'attivitá física e mentale, spinge alia completa inattiviti (come nelLabulia). Spesso si ha mutismo. II malato rimane prostrato, lo sguardo perso, a rimuginare la sua disperazione. Nei casi gravi é da temere un suicidio, o il rifiuto puro e semplice degli alimenti.
Ho collocato la malinconia tra i sintomi della depressione da esaurimento. Ma vi possono essere numeróse altre cause, per esempio neurovegetative, ovariche, tiroidee.
La causa principale sarebbe allora esclusivamente física; le ripercussioni psichiche comparirebbero in seguito?
E se la malinconia ¿ un effetto della depressione? Le conclu-

sioni sono le medesime che nell'abulia; é la depressione che deve essere curata.

LA PAURA DI IMPAZZIRE

Spesso i depressi hanno paura di impazzire, e questa paura di* venta qualche volta una vera ossessione, lancinante, feroce, implacabile. Per i depressi pronunciare le parole « folie », « follia », « manicomio » costa un enorme sforzo. Non osano leggere alcun articolo che si riferisca all'alienazione mentale, né vedere alcun film che tratti dello stesso argomento.
Si sa che il depresso sente un vuoto al cervello, che é incapace di « raccogliere » le idee. I suoi pensieri sono spesso nebulosi; é quindi logico che abbia l'ossessione della fatica mentale e pensi che questa lo porti alia pazzia.
Cosa confessano molti depressi?
«... questo vuoto nella testa, soprattutto al mattino, con tutte le idee che mi sfuggono via, mi portera di sicuro alia follia... ».
« ... la mia stanchezza, il freddo alia testa e le emicranie mi danno un'angoscia indescrivibile; come volete che possa ubbidire alia ragione, con questa perpetua angoscia? ».
«... per questo stato depressivo il medico mi ha consigliato un trattamento psichiatrico. £ la prova che ormai sono quasi pazzo... ».
Prima di tutto, *sappiamo che questi timori non corrispondono mai alia realtá.* Nel depresso la paura della pazzia é del tutto assurda. Ma non dimentichiamo che essi captano ed amplifi* cano la mínima parola. Sono fácilmente suggestionabili, so* prattutto quando il suggestionarsi torna a loro svantaggio. Dite ad un depresso che rischia di diventare pazzo, e immediatamente vi crederá. Ditegli che non ha la minima possibiliti di diventare folie, e non vi crederá. II depresso trova una forte spinta a credere cid nelle preoccupazioni eccessive circa la sua salute (ipocondria); egli é ossessionato dal funzio* namento dei suoi organi, dalle sue idee, dai suo pensieri. II suo esaurimento lo costringe a osservarsi continuamente; e la più piccola deficienza é interpretata nel senso peggiore. L'idea morbosa non trova alcun ostacolo; anzi trova un aiuto molto

potente nella depressione stessa. Cosí quest'idea viziata si coltiva da sé, come una pianta in una serra. Si sviluppa come un tumore morale. £ come un microbo che invade un organismo senza difesa.
Che cosa ossessiona particolarmente il depresso? Certe sensazioni che avverte: vuotí mentali, emicranie, perdita della memoria, incapacità di concentrazione e impossibilitá di portare a termine un'azione intrapresa, le sue manie che esagerano le esitazioni e il dubbio nórmale; il continuo rimuginare del pensiero. Da ció a credere che egli stia per diventare improwísamente folie, non ce che un passo.
Torno a ripetere che, malgrado la sua certezza, questa depressione non rischia *mai* di portare alia tanto temuta pazzia.

LE CAUSE DELLA DEPRESSIONE

Depressione é quindi un termine generale. Tra i numerosi stati depressivi, esistono dei sintomi in comune. Ogni caso sará quindi un caso particolare, il cui esame dovrá essere portato a termine con una minuzia da certosino.
E noto che centinaia di cause diverse possono ridurre la tensione nervosa. Tuttavia una delle. cause principali é l'esaurimento nervoso.
In questo caso, ricercare l'origine della depressione significa trovare le cause deiresaurimento. Quali sono queste cause? La Palice non esiterebbe a rispondere: « L'esaurimento é causato da azioni che esauríscono », e come sempre direbbe il vero. Bisogna quindi chiederci: quali sono le cause che portano all'esaurimento? E per quale motivo? Immediatamente vien fatto di pensare al « surmenage ».

COSI IL « SURMENAGE »

Questa parola immediatamente mi fa pensare ad un povero studente. Sono le due del mattino, tra il fumo di molte sigarette, con una tazza di caffé forte a portata di mano, lo studente é inchiodato sui libri. Questa situazione dura da un mese. Lo studente é sfinito. Cadrá automáticamente nelFesaurimento? E perché questo studente finiri per cadervi e un al-

Cultura in Ita

tro no? Supponiamo che la preparazione degli esami sia per luí un impegno morale. Supponiamo che per questo studente gli esami finali rappresentino l'ultima sua possibiliti. Egli vive nell'angoscia di non riuscirvi, e questa angoscia si trasforma in paura. Per esempio, paura di suo padre; paura di un fallimento totale della sua carriera; paura dei rimproveri, ecc.
C chiaro che al surmenage dello studio *si assommano elementi emotivi che rinforzano 1'esaurimento.* La possibiliti del surmenage, quindi, varia a seconda degli individui.
II surmenage si verifica quando il dispendio di energía supera le possibilitá dell'individuo. Abusare di un Organo (del cervello, per es.) significa diminuirne la capacità. Esattamente come un'automobile. Sottoporci ad uno sforzo eccessivo é come dissipare un capitale. La sensapione di stanchezza é il segnale più prezioso che vi sia. Oltrepassare questa sensazíone significa rischiare di cadete nellesaurimento. Un esaurimento ancora trattabile, certo!, ma sempre un esaurimento. Se non si corre ¡inmediatamente ai ripari, si va direttamente verso la depressione.
C'`e surmenage quando i grandi « riparatori » naturali (pasto, sonno) sono insufficienti.
II surmenage dipende, evidentemente dalla disponibilitá delle forze. Affaticarsi = spendere più di quanto si guadagna. Ancora una volta non dimentichiamo che la stanchezza é un segnale *destinato ad impediré l'intossicazione delle cellule ñervo se.* £ necessario quindi *prevenire* il surmenage. Ogni essere umano deve conoscere le proprie forze. So bene, per averie più di una volta insegnato, che é una cosa molto difficile.
Non bisogna credere che la depressione si manifesti ¡inmediatamente dopo un'azione faticosa. £ un caso che si verifica di rado. Ogni medico e psicólogo verifica spesso che la depressione segue ad una lunga serie di notevoli sforzi.

Un caso corrente di esaurimento

X, impiegato modello, improwisamente viene nominato capoufficio. Desiderando far bella figura nella nuova carica, X lavora con accanimento per due mesi. Veglia fino a tarda notte

senza mai tener conto della sua stanchezza. Dopo due mesi si « affloscia ». X, esaurito, crolla con tutti i sintomi di una depressione nervosa. Surmenage psichico? Non c'é dubbio. Ma nel suo impiego precedente lavorava altrettanto! E allora?

Prima di tutto, l'impiego precedente non era che una somma di abitudini. Benché il lavoro fosse intenso, raramente gli erano richiesti adattamenti a nuove situazioni. X lavorava in una specie di automatismo che evita va qualsiasi f atica mentale. Al contrario, nella nuova carica X deve *adattarsi rápidamente* a responsabilità che gli si presentano senza sosta e che richiedono una forte somma di lavoro mentale. Come conseguenza, ecco 1'esaurimento e la depressione.

Sembrerebbe di aver detto tutto e tuttavia non siamo che all'inizio.

X é stato allevato in una famiglia benestante. É sempre stato protetto e «coccolato» da genitori che l'adoravano. Agivano, pensavano e decidevano per lui. X era diventato uomo mancando di volontá. (abulia) e *con molti altri complessi psicológica* (che esamineremo piü. avanti). Ecco che gli si presenta la possibilitá di diventare capo ufficio. Accetta, sottoponendosi ad uno sforzo eccessivo. Ma *prima di cominciare,* X era giá immerso (senza saperlo) nell'angoscia, nel dubbio, nello scrupolo, nel fallimento. C'é stato certamente surmenage intellettuale, *ma soprattutto c*'è stata iperemotivitcl.* Qualsiasi azione che richiedeva responsabilità era sottolineata dai suoi complessi psicologici che automáticamente impedivano íinimediato adattamento e la liquidazione dell'azione. L'azione (che per una persona nórmale sarebbe stata terminata) continuava a occupre la sua mente, scatenando scrupoli, dubbi, angosce, manie, insonnia. Ma nello stesso tempo si presentavano altre responsabilitá, che si trascinavano dietro, a loro volta, tutta una serie di sforzi psicologici. E cosí via.

Non si puó neppure dire che il signor X abbia lavorato troppo. La sua nuova situazione ha agito *da interruttore, da commutatore.* I suoi profondi complessi hanno reso terribilmante difficili le situazioni di responsabiliti che un altro uomo avrebbe considérate del tutto normali. *Ci troviamo di fronte, in questo caso, ad una depressione á base psicologico-educativa.*

É sempre un compito difficile « catalogare » i comportamenti umani. Ma una cosa é certa: ogni sforzo umano avviene in vista di un *adattamento* ad una situazione, qualunque essa sia, si tratti di aprire una porta come di sposarsi.
Esiste perció una gerarchia delle varíe difficolti di adattamento, e conseguentemente delle quantiti di energía spese.
Non sempre il soggetto awerte queste azioni che lo esauriscono, molte infatti sono incosce (esamineremo questo punto nel capitolo: Psicoanalisi). Ma inconsce o no, esse nondimeno compiono il loro lavoro di distruzione. Pensó che *l'ambiente familiare* sia una delle fonti più feconde di esaurimenti e depressioni (queste ultime si manifestano allora con ritardo). Qui entra in gioco il grave problema deH'educazione. Alcuni adolescenti portano dentro di sé un numero inaudito di disadattamenti: ognuno di essi ha una carica emotiva. Inoltre la vita all'interno della famiglia é un continuo problema di adattamento reciproco. Si trovano di fronte caratteri diversi, che esigono un adattamento flessibile e comprensivo. Si creano urti inevitabili; e tutto va bene finché questi urti vengono liquidad ¿inmediatamente: sia per mezzo dell'equilibrio della persona, sia con una spiegazione, sia anche con una reazione di rabbia. Cioé tutto va bene se avviene la « scarica ». Molte volte é proprio questa scarica che non si verifica, e la cosa é frequente nei bambini, quando si trovano in contrasto con i loro genitori. La scarica (collera, rimproveri) non si verifica perché il codice morale, che regola i doveri dei ragazzi, lo vieta assolutamente. Nasce allora il lavorlo mentale, carico di emozioni, che puó diventare una grossa sorgente di stanchezza. (Esamineremo questo problema nel capitolo: Le persone che stancano). Si pensi quindi al numero considerevole di anni durante i quali possono prolungarsi e alimentarsi i vari disadattamenti emotivi...
Ho avuto modo di constastare che anche la religione, quando é male interpretata, é spesso un terreno favorevole di esaurimento e depressione. Tutto dipende dall'educatore religioso e dalle predisposizioni del soggetto. Numerosi sono gli adoloscenti

Cultura in Ita

che portano dentro di sé l'angoscia e la paura della religione. Molto spesso i disturbi della sessualitá negli adolescenti si mescolano alie idee sbagliate di un Dio crudele, vendicativo e impietoso. Potrei citare i danni prodotti dalla masturbazione (vedi piü avanti), non per la masturbazione in se stessa, ma per le emozioni e i rimorsi che provoca, contrapposta ad una educazione mal concepita e abbassata al rango di un crudele codice morale.

La puberta fisica

Cito da Janet: *In molti soggetti le prime manifestazioni si verificano verso i dodici e i quattordici anni, all'epoca della pubertà fisica che ha giü considerevolmente indebolito la loro forza di resistenza. E questa anche l'epoca in cui l'attenzione dei ragazzi é attratta dalle pratiche religios e della prima comanione. E a queslo punto che cominciano la mania di ripetere le preghiere, la mania di perfezione, la paura dell'inferno e (nei piü precoci) íossessione di compiere sacrilegio. Questi disturbi pos sono rimanere legati olla religione e persistere indefinitamente.*

Dunque, qualsiasi adattamento importante puó diventare una azione che affatica... come puré puó esserlo anche l'azione più banale. La signora X ha una crisi di depressione ogni volta che rientra da un viaggio. Un'azione banale, certo. La preparazione di un piccolo viaggio dura ben quindici giorni; con esitazioni, dubbi, rinvii, impossibiliti di fare una valigia senza doverla ¡inmediatamente disfare « perché c'é sempre qualcosa che puó essere stata dimenticata »; in viaggio, diventa ansiosa, teme di ammalarsi lontana da casa, di perdere il danaro, teme che la sua casa bruci, o che le capiti qualcosa. Mi diceva: « ... Durante il viaggio in treno, sono sempre nell'attesa angostante di un disastro; il sibilo della locomotiva mi fa impallidire; non posso trattenermi dal chiedere ai miei vicini a che velociti corriamo...». Impiega delle ore per scegliere un albergo, per fare i suoi conti, esitare, rimuginare dentro di sé, sempre più snervata.

E la signora X ritorna da un viaggio completamente esaurita,

in condizioni tali da doversi mettere a letto. Ecco allora 1'abulia, la malinconia, ed il lavorlo mentale sulle sue incapacité. Un semplice viaggio si trasforma per lei in un lavoro spossante, perché non é capace di adattarsi alie numeróse circostanze che il viaggio presenta. Lo psicólogo in questo caso dovré ricercate le cause prime che sono all'origine di questa deficienza.

Il caso di G.

G. é una bellissima ragazza di ventitre anni. É vittima, fin dall'infanzia, di una notevole deviazione del la colonna vertébrale. Presenta tutti i sintomi di una depressione nervosa. Inoltre la semplice vista di un rappresentante dell'autorité (prete, agente di polizia, carabiniere, anche un impiegato dietro uno sportello) le provoca un tremito nervoso o sensazioni di svenimento che le fanno perdere la coscienza. Non é capace di guardare in faccia le persone; viene considerata superba, É tesa, aggressiva, ed ha una cultura fantástica, di cui essa continuamente si vanta. Non é necessario essere un mago per indovinare la ragione:

— La sua cultura é meravigliosa, signorina... Perché?

— (Aggressiva) ... Ebbene. Lo indovini!

— É facile.

— Ah?

— Cid che lei considera una infermiti le ha procurato, fin dalTinfanzia, un terribile sentimento di inferiorité, non é vero?

— Si. (Aggressiva). Ed ora continui la storia.

— (Dolcemente)... Bene... ripassiamo quindi la lezione.

— (Improwisamente umile)... Oh, non ci faccia caso, la prego! Ma ho sempre presente la mia situazione... ho sofferto tanto.

— Certamente. Eravamo rimasti al sentimento di inferiorité, non é vero?

— St.

— Lei ha provato forti sentimenti di frustrazione, di umiliazione; ha sofferto all'idea che tutti e tutto la respingessero, non ¿ vero? Si é ribellata alia sua sorte, giorno e notte...

•— Si, fino a pensare di uccidermi, qualche volta.
— Ma questo sentimento di inferioritá le ha taita qualsiasi sicurezza. Si sente spaventosamente sola. Era quindi necessario che ritrovasse questa sicurezza a qualsiasi prezzo... Dove? Nei suoi genitori?
— Oh, no! I miei genitori, in fondo, mi detestavano. Una volta ho sentito (avevo dieci anni) i miei genitori discutere tra di loro. Mío padre parlava di me dicendo: «tua figlia »... Ero un oggetto d'occasione di cui si cerca il proprietario... Poi ho sentito mia madre che diceva: « Mi vergogno ad uscire con lei. Mi vergogno di leggere sul volto della gente sentimenti di pietá. Se almeno fosse un genio, potrebbe compensare il resto! ».
— É. a questo punto che tutto é incominciato.
— Si.
— Allora, lei ha stretto le mascelle, come si suol dire. Non ha detto una sola parola di tutto questo con i suoi genitori. Ha cominciato a studiare da sola, con caparbietá. Doveva diventare un mostro sacro del sapere. La sua única possibile superiorità era di carattere intellettuale... E cosí, mi dica... dal momento che era debole físicamente, desiderava vendicarsi dei suoi genitori per mezzo del suo esaurimento?
— /Si... vi pensavo qualche volta... avevo questa idea. Ma l'ho. sempre respinta... Mi dicevo spesso: « Se muoio, l'avranno voluta... ». Era tutto più complicato di quanto non credessi.
— Ma no, ma no, vedri...
— Grazie.
— Andiamo avanti. Discendiamo in cantina. Mi segue?
— (Sorride). Volentieri.
— Si' é messa a lavorare, di nascosto, giorno e notte, senza un attimo di respiro. Qualsiasi cosa riusciva a capire a fondo, diventava un'arma della sua superioriti. Come un esperta di judo, si sentí va sempre più capace di abbattere qualsiasi altra persona... e di renderla ridicola. Ciascuno a suo tempo, si diceva tra sé... Era la sua arma segreta.
— Si, ma in due anni mi sono completamente esaurita.
— Ne ha impiegato di tempo! In quelle condizioni... Lei ha respinto la stanchezza per due ragioni:

1) Voleva diventare un'intellettuale a qualsiasi prezzo.
2) Inconsciamente desiderava uccidersi dalla fatica, per puniré i suoi genitori. D'accordo?
— D'accordo. Mi dica... é sempre cosí complicato il suo lavoro?
— Spesso lo é molto di piü! Continuiamo. Si é gettata con aviditá sui libri. Si sentiva spossata. Tutto questo in un completo silenzio. Quindi ha lanciato tutto il suo sapere come delle bombe. Suppongo che sia stata una di quelle studentesse che mettono in imbarazzo i loro professori e che si prendono tutti i premi...
— (Sorride e abbassa la testa)... Eccetto il premio della ginnastica...
— Verrà anche quello. I professori, gli amici ed i genitori hanno cominciato a guardarla con ammirazione. Di colpo, la sua infermitá é passata in secondo ordine, non é vero?
— Oh, no!
— Suppongo che non abbia ancora detto tutto...
— Lei ha preso un'aria disinvolta, come se fosse del tutto naturale e senza il mínimo sforzo?
— SI, ed ho continuato cosí per molto tempo...
— E nessuno l'ha mai presa da parte? Nessuno che abbia tróvate questo modo di comportarsi... anormale?
— Oh, no! Erano tutti troppo fieri per fermarmi! Pensi un po'! Ero quasi una enciclopedia! L'orgoglio dei miei genitori e deH'istituto.
— Hum!... Bene...
— Davvero!
— ... Successivamente, in codesto suo stato di esaurimento, é sopraggiunta la pubertá.
— Si, ed alcune amiche mi hanno messo al corrente.
— Al corrente di che?
— Ma... di tutto.
— Allora?
— A llora, sono cominciate molte altre cose. Entravo in un nuovo campo. Per tutta Finfanzia ero stata respinta da tutti. Pensi! Una storpia! Spesso ho provato dentro di me del raneóte e un odio, spaventoso. Avrei voluto cancellare tutto... la

testa mi girava... e dovevo mettermi a sedere... Poi mi sono raddolcita; (un grido di rivolta) ma nonostante tutto restavo una storpia, nient' altro che un essere deforme. Intanto diventavo una ragazza, frequcntavo i ragazzi. Tutti mi hanno respinta... eccetto due o tre, che mi proteggevano... Ed io sentivo la loro protezione come un altro insulto. Ero molto dura e sgarbata con loro, perché non pensavano mai a...

— Non pensavano mai al suo ruolo di donna. Tanto piü che, a quanto posso supporre, scagliava loro addosso la sua cultura come secchi d'acqua gelata.

— Volevo solíanto distruggere la loro superioritá di maschi.

— Ncm é durato a lungo tutto ció.

— No. Mi hanno presto abbandonata e mi sono ritrovata sola.

— Quando ha incominciato a masturbarsi?

(G. reagisce con violenza; si torce le mani, si é alzata a meti. Ma il suo « intellettualismo » la obbliga a considerare con freddezza il problema sessuale. Si mette nuovamente a sedere e continua...). — Verso i quindici anni.

— Rimorsi?

— Non súbito. Piuttosto provavo rancore. Ma ero in una scuola cattolica; un giorno, un predicatore venuto da fuori ha tenuto un sermone. Ha parlato della carne. Avevo quindici anni, sa... Mi pare di sentirlo tuonare ancora. Tutto ció che disse mi sembrava senza pietá... E mai avrei osato confessare ció che facevo. Erano, quelle di allora, delie confessioni e comunioni sacrileghe.

— II suo confessore comunque avrebbe capito!

— Si, ma non avevo che quindici anni. E dopo ogni comunione sacrilega, avevo l'impressione (atroce) che tutto dovesse distruggermi. Credevo di cadere stecchita ad ogni passo. Sentivo come se dentro mi corrompessi. Ed era una sensazione cosí forte che credevo di avere addosso un odore nauseabondo, tanto che mi mettevo il profumo, in gran quantitá, perché gli altri non lo sentissero... La vista di un prete mi faceva tremare... Credevo di avere le peggiori malattie di questo mondo, e per ore intere consultavo libri di medicina... In strada, mi sembrava che (ero una specie di pazza) gli agenti di polizia mi seguissero con lo sguardo... Per cinque anni sono andata

Cultura in Ita

avanti cosí, ben cinque anni! Sopportavo da sola questo stato, mentre esteriormente tutto appariva nórmale, e i miei genitori non sapevano né sospettavano niente. Avevo spesso degli svenimenti, vertigini, perdite di memoria. Non ho mai osato parlare con qualcuno di tutto ció, tranne ora con leí... ed é molto meno difficile di quanto non credessi... Fu allora, dopo cinque anni, che incontrai un mió amico d'infanzia, che aveva lasciato il paese al 1'época... £ stato cosí gentile, si é comportato in modo del tutto naturale, che... ne sono rimasta scossa... una gentilezza, lei mi capisce... Non gli ho parlato di tutto questo, ma della mia depressione... mi ha spinto con gentilezza a venire da lei... ed ecco... eccomi qui; non sentó piü il mió corpo, tanto sono stanca... ma mi sentó meno mostruosa dopo aver detto tutto questo... e soprattutto, sentó che lei non mi giudica afíatto...

G. é ora sposa felice. Un racconto fantástico? Niente affatto, ma una storia che si ripete ogni giorno. Tre scienze hanno col 1 abo rato alia sua guarigione :

Innanzi tutto la medicina, per curare il suo sistema nervoso. Nello stesso tempo un trattamento psicológico *del profondo* ne rimuoveva i complessi. Si trattava di eliminare dieci anni di angosce, di inibizioni, di rancori... Si trattava di raddrizzare una sessualitá sbagliata. Imparare a rilasciarsi, ad economizzare le forze. Successivamente, un chirurgo riuscl a ridurre in parte la scoliosi. Tutto questo fu fatto con la collaborazione entusiástica della ragazza.

L'ESAURIMENTO E LAĠITAZIONE

Ho gii detto che l'esaurimento provoca:

a) La depressione;

¿) L'agitazione.

Nell'agitazione si manifestano due grandi sintomi:

a) Le reazioni alie situazioni sono *disordinate* e notevolmente *esagerate* (reazioni muscolari, torrenti di parole, ecc.);

b) L'agitato di l'impressione di essere il giocattolo dei suoi impulsi, senza possedere il *freno* necessario perché Tadattamento awenga nel modo piü equilibrato possibile.

II comportamento dell'agitato non é che una serie di *scariche improvvise* che egli non riesce a controllare. Scompare il controllo di sé.
Scompare anche il benessere interiore che é dato da una vitalid nórmale. I gesti sono rapidi e sconnessi* le parole vengono a torrenti. Compaiono dei tic (tic nel gestire, nel parlare), cambiamenti improvvisi di espressione, spasmi dolorosi, crampi, ecc. Tutto ció, naturalmente, a seconda del grado di agitazione.
Voglio però segnalare che: *queste reazioni sono spesso confute con una « eccess'tva energía »... Ora, si tratta es altamente del contrario.*
Fate attenzione a questo punto. Spesso si pensa che la padronanza di se stessi consista nel serrare le mascelle per « controllarsi ». É un'opinione del tutto sbagliata. Se dominarsi richiede uno sforzo, é perché non c'é padronanza di se stessi. *11 dominio di sé scompare nella misura in cui compare lo sforzo.* La vera padronanza di sé é del tutto naturale e facile. Essa deve apparire come l'effetto di una energía armoniosamente distribuita.
In questo senso, é come la volontá: se l'individuo deve fare appello alia volontá o alia padronanza di sé... é perché ne é privo. Altrimenti, perché dovrebbe ricorrere ad essa?
Lasciando da parte dettagli puramente neurologici, é necessario conoscere un meccanismo importante del complicato orologio nervoso. Perché, come vedremo, da questo meccanismo si possono tirare tutta una serie di conclusioni che riguardano ¡'equilibrio, la salute, la vita quotidiana o l'educazione.
Generalmente si crede che, quando si pensa a qualche cosa, tutto il cervello lavori. Le cose non stanno cosí. Si pensa inoltre che, quando siamo concentrati in un problema, tutto il cervello lavori intensamente. Siamo ancora fuori strada.
Nella concentrazione, soltanto una piccola parte del cervello é in attivitá; la restante parte é bloccata in uno stato di inerzia. Vediamo perché. Conosciamo bene l'uomo concéntrate nella lettura o nello studio. Non intende niente all'infuori di quello che legge o studia. Le parole, i rumori, le conversazioni intorno a lui sembrano non esistere neppure. Conosciamo anche

Cultura in Ita

il caso del professore distratto (vale a dire concentrato su un problema) il quale non vedri un'auto venirgli addosso a tutta velocità. Se andiamo ancora piü lontano, ci troviamo di fronte al caso dell'idea fissa; la persona non sente niente all'infuori della sua idea. Perché?

UN MECCANISMO MAGNIFICO

Dal momento che il sistema nervoso riceve un messaggio, scattaño automáticamente due grandi reazioni:

a) La canalizzazione del messaggio verso i centri nervosi direttamente interessati dal messaggio stesso. £ il fenómeno della dinamogenesi. Questa canalizzazione porta all'eccitazione dei centri nervosi interessati. A sua volta l'eccitazione nervosa permette che si svolga Iazione richiesta.

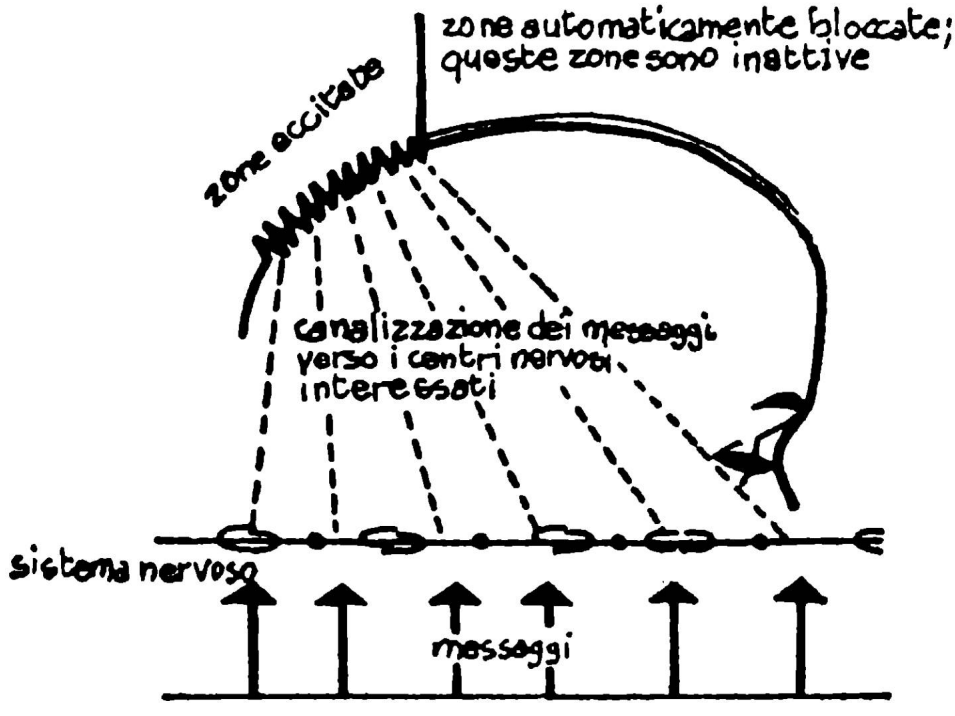
b) Nello stesso tempo, il sistema nervoso blocca i centri nervosi che non hanno a che fare con íazione del momento. Provoca così un arresto di tutte le forme di comportamento che non sono interessate dalfazione.

£ questo il fenómeno d'*inibizione* (da inibire = trattenere).

Questa inibizione é una specie di arresto, quindi di *inerzia.*

Le partí del cervello che non partecipano alfazione del momento sono in uno stato di torpore.

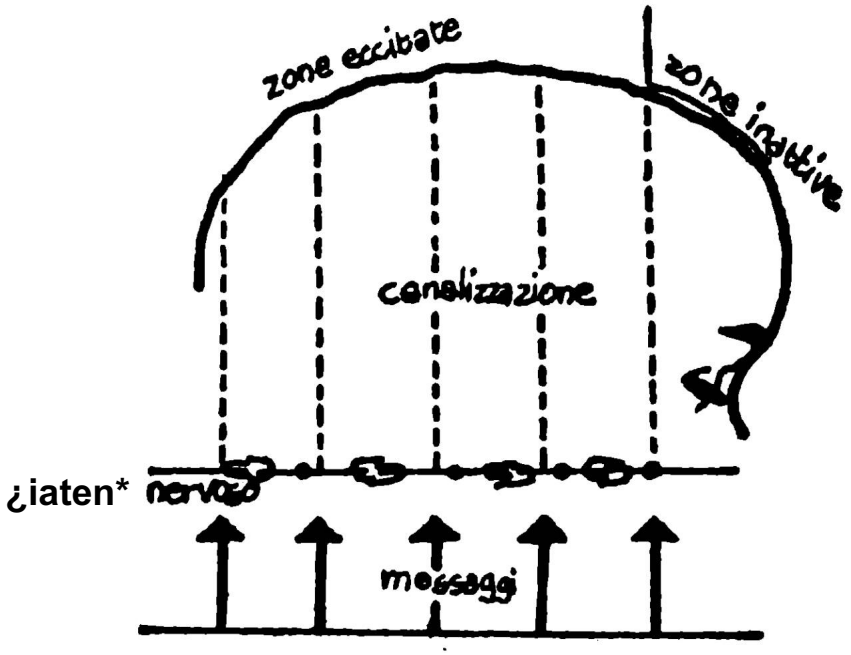
Avviene come rappresentato in figura:



Per esempio: supponiamo ¿i assistere ad una conferenza.
a) II conferenziere é una sorgente di messaggi (visivi, sono-n, ecc.);
b) I! sistema nervoso invia questi messaggi verso i centri nervosi interessati;
f) Questi centri nervosi sono eccitati; l'eccitazione arriva **ai** centri sotto forma di impulsi elettrici. L'uomo allora diventa attento, e si concentra;
d) Mello siesso tempo, le partí del cervello che non sono interessate dai messaggi del momento sono in uno stato di inerzia. 11 resto della corteccia cerebrale cessa quindi di funzionare (inibizione).
Ricordiamoci quindi della seguente regola: l'eccitazione di alcuni centri nervosi é accompagnata automáticamente dall'arresto di altri. Nel cervello: piü. é ridotta la zona di eccitazione, piü estese sono le zone bloccate, Ecco quindi alcuni schemi che mostrano le condizioni di massima luciditi del cervello *e,* di conseguenza, di mínimo arresto.

11 fantasticare

In questo stato il cervello non ¿ sollecitato da alcun pensiero particolare. É in uno stato di abbandono; il soggetto é spettatore delle sensazioni che si succedono una dietro l'altra nel



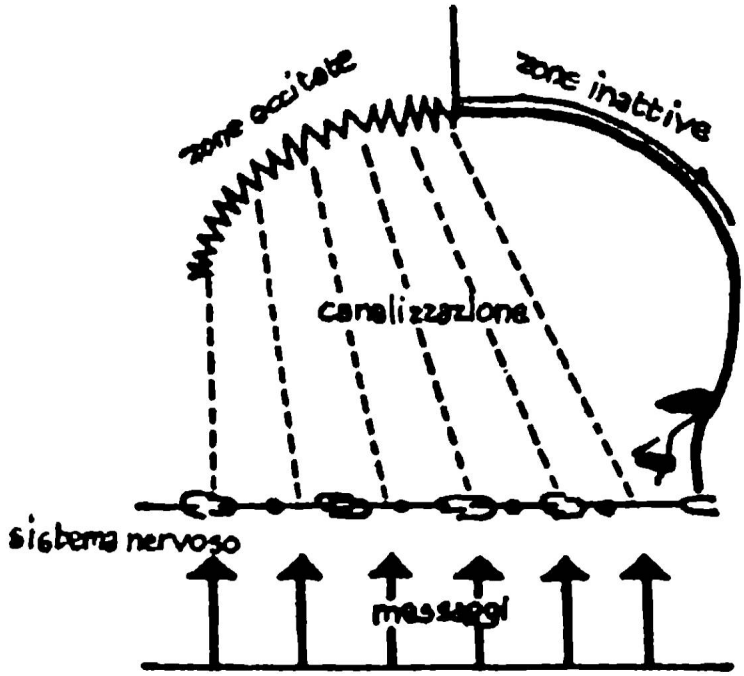
suo cervello. L'attenzione 'di chi fantástica non é attratta da alcun punto preciso. I messaggi sono quindi numerosissimi. Perció il cervello é aperto, sveglio al massimo; le zone bloccate sono ridotte al mínimo. II fantasticarc é spesso un rifugio dei deboli; esiste una forma superiore del fantasticare: é la meditazione.

La meditazione

La meditazione, dal punto di vista nervoso, ¿ simile al fantasticare. So bene che molto spesso si confonde la meditazione con la concentrazione. Niente di pió sbagliato. La vera meditazione non consiste nel pensare (con sforzo) a qualche cosa di preciso. Al contrario, la meditazione lascia che il cervello sia fluttuante su un tema generale. L'uomo nella meditazione é passivo; il suo cervello riceve il massimo delle sensazioni. L quindi un fantasticare del « profondo ». Dato il fluttuare del cervello e ¿1 numero dei centri nervosi in azione, le idee si susseguono con faciliti. Lo spirito é come raccolto in una specie di fermentazione generale, senza compiere il mínimo sforzo. II pensiero si estende con faciliti a tutte le cose. La ricettivitá e la luciditá sono eccezionali.
La meditazione ¿ probabilmente il grado piu elevato del pensiero umano. Pensiero lucido, teso, allargato a tutto con estreñía facilitó. La luciditó raggiunge il massimo e le zone bloccate sono minime.

L'attenzione

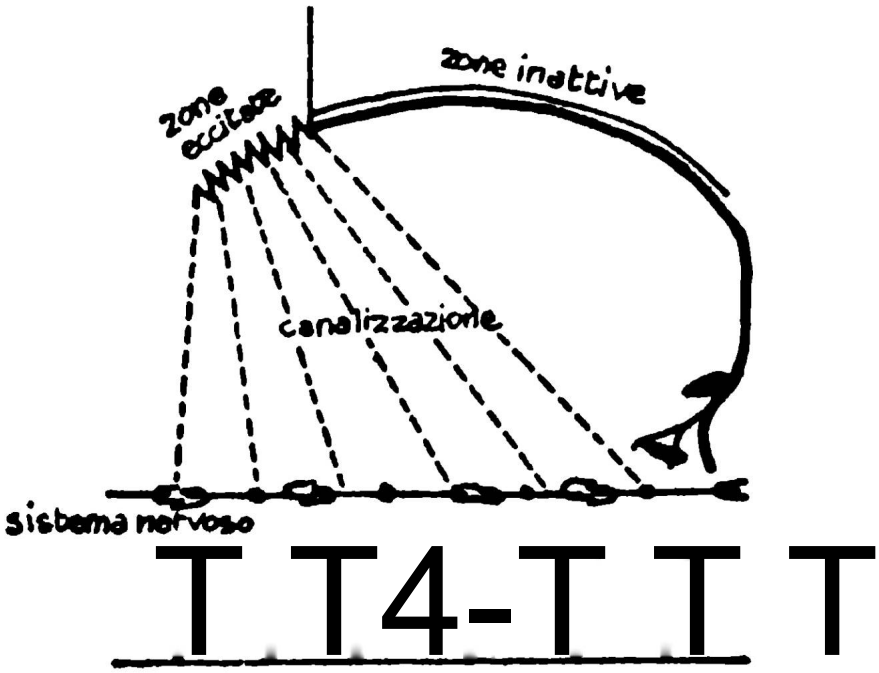
Fare attenzione significa: fare attenzíone a qualche cosa. II pensiero si fissa quindi su qualche cosa, su uno o due punti precisi (una conferenza, per esempio). L'attenzione é una specie di debole concentrazione. Poiché l'attenzione é diretta ad un punto preciso i messaggi sono indirizzati verso alcuni centri nervosi. Immediatamente awiene l'inibizione degli altri centri.



Evidentemente esistono diversi gradi di attenzione, che vanno da una debole attenzione (scolaro distratto) al 1'attenzione concentrata (conferenza ascoltata con interesse). Più in lá, passiamo alia concentrazione.

La concentrazione

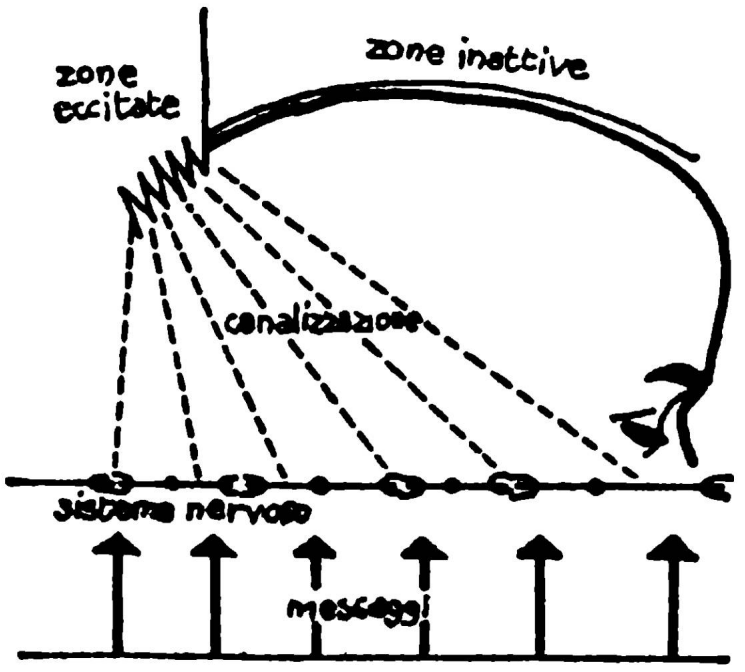
La concentrazione consiste nel fissare il pensiero con *sforzo* su un *único* punto. (Un problema difficile, per esempio). La zo-



na attiva del cervello é allora molto ridotta; cosa del turto nórmale, dal momento che l'attenzione é diretta ad un solo punto (dunque un solo messaggio). Di conseguenza, le zone inibite sono molto estese. Proprio nel corso di una forte concentrazione la maggior parte del cervello é in uno stato di inattivitl. Questo spiega perché un uomo che si concentra non nota niente intorno a sé. Non riesce ad accorgersi di niente perché le zone bloccate del suo cervello sono incapaci di ricevere altri messaggi (rumori, parole, música) Se spingiamo la concentrazione fino ad un grado patológico, arriviamo all'idea fissa.

L'idea fissa

L'idea fissa (come lossessione e il rimuginare del pensiero), non é che la concentrazione involontaria e anormale, perpetuamente fissa sullo stesso soggetto. Da qui una notevole eccitazione di qualche centro nervoso, che lavora *fino all'esaurimento.* L'idea fissa rappresenta un solo messaggio, sempre lo stesso. Una piccola parte del cervello é quindi in continua cd esasperata attivitá, mentre le altre partí sono inibite. Sappiamo allora che il soggetto preso da un'idea fissa é incapace di notare qualsiasi cosa al di fuori di essa. Ne riparleremo.



Riassumendo

	tone del cervello in attiviti	**zone del cervello bloccate**	**campo di luciditi *e* di coscienza**
Fantasticheria e attenzione	estese	ridotte	grande
Attenzione	semcu E meno estese	sempre più grandi	sempre più esteso
Concentrazione			
Idea fissa, ossessione, rimuginare del pensiero	molto ridotte	estese	quasi nullo

Se una concentrazione dura troppo a tungo

Sappiamo che la concentrazione é un'azione che affatica. Ed é chiaro il perché: i centri nervosi in attiviti sono sottoposti ad una forte eccitazione. Si stancano quindi alia svelta. É per questo motivo che gli studenti che sono intensamente concentrad nello studio, cedono improwisamente al sonno. Stanchezza generale? No, ma esaurimento dei centri nervosi per causa di una notevole e prolungata attiviti.

É necessario quindi che la concentrazione sia interrotta da distrazioni, perché una distrazione é una situazione diversa dall'iniziale concentrazione. La distrazione, cioé, é un altro messaggio, che sari indirizzato verso altri centri nervosi (che, durante la concentrazione, erano rimasti inibiti). Questi centri nervosi a loro volta saranno eccitati; nel frattempo i centri che lavoravano durante la concentrazione sono bloccati, si riposano e recuperano.

La concentrazione impedís ce la luciditd

Cos'é la luciditá? E una percezione netta, ampia» un vigilare calmo e tranquillo verso più direzioni. Questa luciditi richiede (come é facile comprendere) il funzionamento di un numero note volé di centri nervosi. Un uomo che si concentra é agli antipodi della luciditá... poiché i tre quarti del suo cervello sono praticamente inattivi.
So bene che qualche volta é necessaria la concentrazione. Ma esaminiamo attentamente questo punto: quand'é che un uomo deve concentrarsi ? Quando incontra grande difficolti **a** comprendere un problema. *Concentrazione significa quindi grande sforzo. Grande sforzo significa mancanza di dominio su se síes si, che a sua volta rivela difficoltà da parte del pensiero di apprendere fácilmente.*
Quale conclusione si deve trarre? Che alia base di tutto, ancora una volta, ci deve essere 'lequilibrio mentale, che elimina la necessitá di ricorrere alia concentrazione. Esso permette di *giocare* con il problema, di vedere (come nella meditazione) tutta una serie di dati, anche remoti, che sono legati al problema stesso. Inoltre evita la fatica, poiché lascia aperto un vasto campo alia coscienza, e numerosi messaggi possono pervenire ad un cervello che é pronto **a** riceverli, e **la** cui luciditá si estende all'infinito...

Crampi mentali

La testardaggine, l'ostinazione, le opinioni preconcette *subíscono lo stesso meccanismo.* La testardaggine e l'ostinazione sono quasi simili all'idea fissa. La persona ¿ dominata da una opinione esclusiva, da una prevenzione, da un pregiudizio che sono come un chiodo piantato nel cervello. Questa ostinazione é quindi un único messaggio, che segue le medesime leggi *nervose* della concentrazione e del 1'idea fissa... una piccola parte del cervello lavora; la maggior parte é inibita...
Credo inutile dire *che un ostinaio manca del tutto di luciditd,* per il notevole restringimento del campo della coscienza. Si pud

affermare che la testardaggine é uno stato involontario di concentrazione... senza il minimo risultato pratico.
Tutti abbiamo conosciuto persone che sanno poche cose, ma che vi si aggrappano con la forza della disperazione. Certamente quando non si possiede che qualche idea fissa, ci siamo attaccati come ai pochi soldi che abbiamo in tasca. Inoltre quante persone sono ostinate, per il semplice motivo che il loro stato interiore gira continuamente intorno a problemi affettivi che non sono mai stati risolti? Che si sono trasformati in una specie di « crampi mentali »?
E chiaro che la maggiore disgrazia é che queste persone « dormono», e come tutti quelli che dormono, non si rendono conto di ció che fanno. Girano intorno, bloccati sulle stesse opinioni, come topi in gabbia... e si credono perí ettamente lucidi. Ma dato che l'ostinazione blocca una gran parte del loro cervello, nessun altro messaggio puó arrivare loro. Avete mai tentato di convincere con ogni mezzo una persona ostinata?
La parola *ostinazione* ha un significato molto più esteso di quanto non sembri. Un uomo che si fissa su dei pregiudizi é un ostinato, come lo é chi non conosce che poche cose e vi si aggrappa. Ostinato é anche chi torna continuamente a rimuginare lo stesso problema interiore, chi rimane chiuso in sé stesso e chi non vede altro che il proprio lo.

Essere liberi

II nostro compito di uomini é quello di porsi continuamente dei problemi. Stiamo perció in guardia di non incorrere in qualche ostinazione. Domandiamoci: in questo momento, non agisco come un ostinato? Anche se non me ne accorgo ¡inmediatamente? Sono forse ostinato perché sono stanco, il che diminuisce il campo della mia coscienza? O perché sono irrítate? Sono ostinato perché questo problema mi fa paura? Perché questo problema corrisponde a qualche cosa che ho sempre cércate di respingere? Sono ostinato perché mi irrigidisco per timidezza? Perché sono aggressivo? Perché mi sentó inferiore e desidero impormi agli altri? Sono osti-

Cultura in Ita

nato perché la mía idea rappresenta per me una sicurezza? II problema é considerato nella sua totaliti? Sono sicuro di non falsario interprentandolo da un punto di vista persónate? Infatti, dal momento che diminuisce il campo della luciditi, c'è il rischio di cadere nell'ostinazione. É quindi importante essere liberi da qualsiasi chiodo fisso o qualsiasi comporta» mentó dettato da una affettiviti sbagliata.
Quanto é importante essere continuamente pronti, in guardia, calmi, come un radar che spazia lprizzonte! Quanto é importante essere ben disposti físicamente e mentalmente; allargare il campo della nostra visione, estirpare dentro di noi tutto ció che restringe il campo della coscienza e intrappola il cervello, tarpando tutte te sue possibilitá...

Come il sistema nervoso provoca la depressione o l'agitazione

II sistema nervoso puó essere considerato come una specie di governo, come un coordinatore che comanda l'eccitazione *(dinamogenesi)* o il sonno (inibizione), secondo la necessitá. del momento.
Cosa succede nelíesaurimento? Questo coordinatore, *avvelenato* dalla fatica, lascia passare i messaggi senza controllarli. £ una anarchia totale. II buon funzionamento della corteccia cerebrale dipende evidentemente dal buono stato delle cellule nervose. Dipende anche dalla corretta trasmissione di impulsi fatta dal sistema nervoso.
In un esaurimento, il percorso dei vari messaggi awiene in modo caótico e anormale. Nel caso considerato da noi, si ha:
a) O una preponderanza anormale dell* inibizione; abbiamo allora la *depressione*\
b) O una preponderanza anormale dell'eccitazione; abbiamo allora *Vagitazione.*
Nell'agitazione, i centri nervosi reagiscono in modo esagerato ai messaggi ricevuti; *non si verifica più la normale inibizione.* L'agitato diventa incapace di reprimere gli impulsi inutili. I suoi movimenti sembrano scattare come potenti molle, senza

che le circostanze (i messaggi) lo richiedano. Inoltre il comportamento dell'agitato mostra chiaramente che é venuto completamente meno il controllo della sua volonti. Per quale motivo? Perché la reale volontá esige un corretto funzionamento ¿elle cellule cerebral!, che dipende a sua volta dal funzionamento armónico del sistema nervoso nel suo insieme. Succede allora che 1'agitato é incapace di *frenare* le molteplici reazioni comándate in modo anarchico dal suo sistema nervoso...
Vedremo più avanti come questo freno dipenda dal buon funzionamento del cervello.

L'agítalo « si sente meglío » del depresso

Nell'agitazione scompaiono le idee nere e subentrano sentimenti di gioia intensa e di esalta2ione. Sembra che si sprigioni una formidabile vitaliti.
Scompaiono: il sentimento di inferí orità, il dubbio, l'esitazione. L'agitato non ha il minimo dubbio o la più piccola esitazione. Si trasforma in un essere pieno di vitaliti, sicuro di sé. Ma nello stesso tempo permangono o aumentano sensazioni di grande fatica. Se il depresso é *troppo calmo* (inibizione), l'agitato é *troppo altivo* (eccitazione). Ma, dopo cinque minuti (o qualche volta un anno...) questo stato di agitazione scivoleri di nuovo verso la depressione; che sari tanto più intensa quanto maggiori saranno le riserve di energía bruciate nell'agitazione.

L*ESAURÍTO AGITATO TROVA QUALCHE VOLTA UNA RICOMPENSA

Chi potrebbe pensare che una persona esaurita possa essere ricompensata ? Non certo malgrado il suo esaurimento, *ma a causa di quellol* Consideriamo ció più atentamente e riprendiamo in esame la tavola a pagina 19, in particolare la colonna di destra.

L'agitato si agita. É evidente. Agitandosi, correndo, parlando, mostrandosi sicuro di sé, sembra una fonte di attivitá, di energía, di forza.
La societa'lo osserva *esteriormente.* Vede l'apparenza, non quello che c'é dietro. Ed é la prima considerazione da fare.
In secondo luogo: spesso, quando si pensa alia volonti e al-Fenergia, si crede erróneamente che consistano in:
una ininterrotta intensa azione - sforzo senza riposo - continua concentrazione - stringere i pugni - stringere le mascelle - aggrottare le sopracciglia - essere instancabile • darsi da fare • imporre la propria presenza.
Se si considera da questo punto di vista, l'agitato presenta tutte le caratteristiche dell'energia e della volontl. Sari quindi classificato tra gli uomini energici e pieni di volonti. Non ci sfiora neppure il pensiero che un taglialegna, forte e calmo, non si spreca in mille azioni, se ne basta una sola.
Ora, l'agitato si comporta proprio cosí.
Molto spesso quindi l'apparenza é scambiata con la realtL
Si crede che l'agitato sia:
1) Fortissimo: invece, é un debole (ipereccitazione per deficienza nervosa).
2) · Pieno di energía: invece, manca assolutamente di energía.
3) Instancabile: invece, sembra instancabile perché non é piü capace di riposarsi (eccitazione) [1].
Qual é il risultato di queste false interpretazioni ?
L'agitato é ammirato e ricompensato> poiché lo si crede superattivo e pieno di volonti. La gente afferma che egli compie sforzi su sforzi, ma non pensa che non pud fare altrimenti! Torno a ripetere che *lo sforzo inizia l¿ dove termina il dominio su se stessi.*
Un pianista, padrone della sua arte, suoneri senza sforzo uno studio di Chopin, proprio perché é sufficientemente padrone di quelFarte. Quando invece subentra la fatica, vuol dire che

[1] L'agitato é incapace di riposarsi perché le ecdtazioni sono troppo forti. Pud riposarsi quando é sulla via della guarigione. Sembra un paradosso: alia fine della malattia toma a sentiré la fatica. L'esaurimento sta per finiré: e compare la stanchezza, sana, nórmale, piacevole.

viene meno quella padronanza. Ecco che allora sono necessarie la concentrazione e lo sforzo.
A questo punto il pianista non é piü padrone del brano che sta suonando; ina é lo studio di Chopin che diventa padrone di lui! Non suona piü, ma tenta di dominarlo; vale a dire, si sforza di dominare se stesso, poiché sente che vien meno la sua sicurezza...

SPESSO L'AGITATO DISPREZZA IL DEPRESSO

Se non si trattasse di un problema tanto serio, questo potrebbe sembrare il colmo della comicitá,. dal momento che l'agitato e il depresso, dal punto di vista nervoso, sono molto simili. Volendo spiegare con una immagine, il depresso é la «croce » e l'agitato é la « testa » di una stessa moneta. La depressione e J'agitazione hanno la stessa origine; cambia soltanto il comportamento esteriore.
Vedremo lo stesso meccanismo nella timidezza e nell'aggressiviti.
Ora, che cosa succede? II depresso, a sua volta, ha un comportamento esteriore che riveia esattamente il suo stato interiore. Ció che é interiormente, egli lo mostra esteriormente. E depresso e si vede chiaramente che é depresso; tutto sembra quindi nórmale: ci troviamo di fronte ad un *autentico* depresso. Le cose cambiano totalmente con un agitato. Benché sia un depresso, il suo comportamento esteriore é esattamente il contrario... L'abbiamo giá esaminato. Generalmente si pensa che abbia una grande energía. Ed ho visto numerosi agitati prcstarsi al gioco... fino a credervi essi stessi. Sorge spontaneo questo ragionamento: «Se riesco ad avere molta energía, se la mia attiviti é notevole, é perché l'ho voluto io stesso. Ho stretto i pugni, ed ecco il risultato ».
In efietti sembra che le cose stiano cosí. Solo che il sistema nervoso, distúrbate, ha semplicemente invertito le direzioni; íinibizione giunta al culmine si é trasformata in eccitazione, anchéssa al massimo... Ora, l'agitato é molto piü affaticato del depresso autentico. Ed é nórmale: il depresso «inibito »

Cultura in Ita

rallenta le sue azioni ed é in uno stato di spossatezza. Al contrario l'agitato parla, corre, agisce senza sosta, sperpera capitali ed entrate... Fa tutto ció senza il mínimo calcólo, *dato che non conos ce il suo stato reale e projondo.* Come si comporta allora? Disprezza suo fratello, il depresso. Perché? Perché lo giudica «incapace di superare la sua depressione e di prendere il toro per le corna... ».
Ci troviamo di fronte a due fratelli gemelli, ed uno di essi rivolge all'altro queste parole: «lo?... non ti assomiglio in niente ».
Tutto ció é assurdo, ed inoltre dannoso. Non soltanto per il clima di incomprensione che circonda il depresso inibito, ma anche per il gioco sbagliato che porta avanti ¿1 depresso agitado. Ma l'esaurimento é in agguato, fino al giorno in cui il sistema nervoso cambia nuovamente direzione. L'agitato ricade allora nella depressione. Ne ho visti molti per i quali questo é stato l'inizio della comprensione, della saggezza e del ritorno alia normalitá.

II caso di un o per ai o

Ci troviamo in una fabbrica... per esempio in una cartiera. Vicino ad una tagliatrice c'é un giovane operaio. Per ben otto ore al giorno prende una risma di carta (ánquecento fogli) posti dietro di lui. Li solleva con grande sforzo e li pone su un'altra tavola alia sua destra. Regola la macchina. Pigia un bottone. La carta viene tagliata ai bordi, poi in forme più piccole. L'operaio prende i pacchi e li mette sopra altri gil pronti. Questo é il lavoro nórmale di un operaio addetto ad una macchina che rifila.
Consideriamo piü a fondo la situazione:
Quest'operaio produce tre volte di piü di un operaio nórmale, che faccia il suo stesso lavoro. É molto magro, pieno di tic. Suda abbondantemente. Tutto il suo comportamento mostra la fatica alia quale é sottoposto. Ogni due minuti beve. Consultiamo la sua cartella medica: astenia, debolezza, depressione nervosa, surmenage.

Guardiamo ora le sue note di lavoro: *numerosi punti di mérito per la sua opera*: punti di mérito per la produzione; ricompense annuali. Interrogo il suo caporeparto: «Quello? Un fenómeno! Fa piü lavoro di ogni altro. Non si ferma un momento, potete credermi (e c'é da crederlo!). Corre per tutto il tempo, *da credere che sia instancabilel* Produce a rotta di eolio. É il miglior operaio della squadra... ».
In questo caso, é l'operaio piü veloce... perché é il più malato. Lo interrogo:
— ... Ho ventitre anni e due figli.
— A che eti si é sposato?
— Venti anni.
— Hum... Ha fatto le cose in fretta!...
— (Sorride)... Mi sono sposato perché volevo bene alia mía fidanzata, certo. Ma...
— Ma?
— Ma anche per uscire dalla famiglia.
— Capita a tutti...
— Lo so. Devo perd di ríe che sono stato allevato dalla seconda moglie di mió padre.
— Ha conosciuto sua madre?
— No.
— Come era suo padre?
— Oh,... un dittatore, un uomo terribilmente autoritario. Faceva pesare continuamente la mia poca intelligenza; e tuttavia sapevo bene di non essere proprio una bestia, io. Pensa che sia proprio un cretino?
— No di sicuro. Basta guardarla.
— Grazie.
— Di niente. Se é intelligente, non dipende da lei, non é vero? Quindi non c'é niente di cui vantarsi.
— In fondo é proprio cosí.
— Allora? vuol continuare?
— SI. In fondo in fondo io pensó che mió padre mi volesse bene, ma era un carattere debole. Capisce?
— Cortamente. Altrimenti non sarebbe stato dispotico. La sua seconda moglie non le voleva bene, vero?
— Se mi voleva bene? Mi detestava. Non perdeva l'occasione

per umiliarmi, per tentare di farmi credere che non ero buono a nulla, che ero soltanto un ostacolo tra leí e mió padre; non. un giorno senza sentirmi respinto e odiato, solo in un cantuccio, con divieto fórmale di uscirne. Ho fatto questa vita, per ben quindici anni.

— Tutti i giorni uguali.

— SI, senza mai un cambiamento, giorno dopo giorno. E ne sono passati dei giorni! E cosí forte... cosí angosciante... che non riesco neppure a spiegarlo. Non si prova che un solo desiderio: andarsene. Mi capisce?

— Certamente. **E** religioso?

— Non lo sono, o meglio non lo sono più. Sono stato **allevato** nella religione protestante. E non era divertente, **a** pensara bene. Costretto,... ed allora per vendicarmi rubavo dello zucchero, o caramelle, che andavo a succhiarmi nel mió angolo. Mi ricordo bene cosa dicevo tra me: «Ne ho sempre e loro non lo sanno ».

— Va bene. Altri si masturbano per la stessa ragionc.

— Anch'io lo facevo.

— Spesso?

— Oh... quasi tutti i giorni.

— Con un sentimento di colpa? Voglio dire: si sentiva **in** colpa ?

— SI, allora... SI, di sicuro.

— Colpevole verso chi? verso la religione? O suo padre?

— Mah... E difficile a dire... Mi sembrava di detestare mió padre, ma...

— Ma si sentiva in colpa perché lo detestava, perché appunto era suo padre. Si sentiva in colpa perché detestava sua moglie?

— Oh, no... di sicuro no. Al contrario, la detestavo con tutto il cuore. Era fuñica cosa che mi restava.

■— Ha avuto mai paura di suo padre?

— SI... la paura non mancava. Tutte le volte che lo vedevo, provavo come una stretta alio stomaco. A tavola, mi veniva sempre voglia di vomitare. Insomma, il mínimo rumore mi faceva sussultare. Ed é una cosa bufia... ci tenevo alia stima di mío padre.

— ... Desideriamo sempre essere stimati da qualcuno... **e lei**

non aveva che suo padre... e tentava, nonostante tutto, di metterlo su un piedistallo. Quando era ¿n famiglia, **ha** mai sofferto di depressione nervosa?

— A quindici anni. Mi era stato consigliato di andarmene un po‘ in campagna, da solo; ma che vuole, non c’erano i soldí. E poi, a quell’epoca lavoravo gil.

— Allora?

— Allora? £ stato un periodo infernale! «Depressione nervosa »? Cos’hanno detto, « depressione nervosa »? Chiamano cosí essere imbecilli? Sentí dolori da qualche parte, si? Hai male alio stomaco, alia pancia? II dottore ci ha detto che é un fatto nervoso! Allora dipende tutto dalla immaginazione. Non devi che sforzarti, capito? Fregatene della depressione nervosa! E hop, in avanti... ho dovuto continuare. Non so neppure io come ce l’ho fatta. Mi capisce?

— Certamente, mió caro...

— Allora, eccoci qui.

— Ancora una domanda. Aveva paura di suo padre?

— Si, l’ho giá detto. Perché?

— E ora, ha paura del suo capo reparto?

— Del capo?... SI, non potrei nasconderlo. Uno che urla come quello... qualche volta ho l’impressione di avere a che fare con mió padre.

Tutto é divenuto chiaro e triste: l’incomprensione umana, ed il suo prodotto si trova ora dietro una macchina che produce vertiginosamente. Sotto gli occhi di un capo reparto che urla, aggressivo, continuamente all’erta.

Allora l’operaio tagliatore, emotivo, pauroso, tremante, agítate, lavora all’estremo delle sue forze, senza mai fermarsi, con la paura maledetta di essere « mal visto ». Paura assillante di perdere il suo posto, paura di un rimprovero del capo, che lo tormenterebbe per giorni interi e notti. L’operaio lavora, veloce, senza commetter un errore, sempre piü veloce, sempre piü attento, la macchina gira **a** pieno ritmo, la produzione aumenta; e dato che la produzione si traduce in punti di mérito alia ¿ne dell’anno, l’operaio non ha che da aprire il sacco. I punti ci vanno dentro senza difficolti. E sulla sua tuta intrisa di paura e di emozioni, probabilmente verrá appun-

tata una medaglia, ricompensa assurda di una altrettanto as surda incomprensione...

IL TRATTAMENTO DELLA DEPRESSIONE

Prima di tutto bisogna ricercare:
a) La natura dello stato depressivo; ripeto che « depressione » é un termine genérico. É necessario quindi sollevare il coperchio, per scoprire il contenuto.
b) Le *cause* di questo contenuto. E da questo punto che deve partiré la terapia. É indispensabile un esame medico accurato (ed in particolare nervoso, endocrino, renale, epatico). Quindi un esame psicológico scopriri se vi sono dei motivi psichici che hanno provocato 1'esaurimento e la depressione. La psicología é ugualmente applicabile anche se turbamenti morali hanno seguito la depressione física.
Conosciamo i due grandi fenomeni nervosi: la *dinamo gene si e l'inibizione.* Scopo únale della terapia sari il ristabilirsi dell'equilibrio di questa meravigliosa bilancia nervosa.
II trattamento psicológico deve essere fatto in profonditá, é evidente. Una psicoterapia superficiale non servirebbe a niente, come mettere un semplice impiastro su una gamba artificíale. Ma nell'attesa che la terapia abbia i suoi effetti? II depresso deve essere aiutato ¡inmediatamente, e questo aiuto gli verrà súbito dall'esterno (psicólogo o medico). É del tutto impossibile che il depresso possa aiutarsi da sé, dato che le sue possi* bilitá di volonti e di coscienza sono ridotte a causa delfanarchia del suo sistema nervoso. *Vuole certamente, ma é incapace di volere.* Inoltre (ed é la cosa piü importante) é come se ci fossero in lui dei « prismi», collocati male e che deformano tutte le situazioni. II depresso di conseguenza vede anche se stesso in maniera deformata. Primo scopo della psicología sari quello di raddrizzare quei prismi, perché il depresso cominci ad osservarsi in modo piü corretto.
Questi aiuti secondari dovranno essere dati contemporáneamente al trattamento in profonditi, e permetteranno che non siano piü disperse le energie indispensabili per una guarigione totale.

La dispersione degli sforzi

Un depresso, si dice, « vive al di sotto dei propri mezzi». Si dovrebbe più correttamente dire che getta via il suo capitale dalla porta e dalla finestra, per il semplice motivo che non puó agire diversamente. Ció che il più delle volte caratterizza il depresso é un indebolimento delle sue capacitl mentali, inde* bolimento che gli impedisce di compiere la sintesi delle circo* stanze. Non é in possesso di una volontá. generale e stabile; ma ha *delle* volontá, *dei* desideri; incomincia più azioni, ma nello stesso tempo é incapace di portarle a termine e liquidarle. Da qui la grande fatica cui é sottoposto. Egli non possiede la nórmale volontá poiché la sua energía non é armoniosamente distribuita.

Quanto detto sopra é valido anche per fagitazione. *Un agítalo é un depresso eccitato*\ tutte le rególe che avremo modo di osservare nella depressione valgono anche neU'agitazione.

Bisogna quindi chieder loro di spendere meno per accumulare un capitale di energía. Impareranno, temporáneamente, a vivere con i solí mezzi « a bordo »; dovranno restringere il campo della loro attivitá: le decisioni che i depressi devono prendere costano loro una enorme quantitá di energía. Per un certo tempo toccherá alio psicólogo prendere queste decisioni, permettendo quindi al depresso di lasciarsi come «trasportare » e di evitare tutte quelle esitazioni che lo affaticano enormemente. Potranno forse avere la sensazione che la loro vita sia alquanto monotona; impressione certo sgradevole, ma del tutto temporánea e necessaria, dato che permette al trattamento di ottenere al cento per cento i suoi effetti. A vete mai visto infatti un automobilista che tenga accesi i fari quando sta ricaricando la batteria? Non é meglio abbassare ¿1 lucignolo quando si versa l'olio nella lantema?

Spesso si parla di un certo *tirocinio* che si dovrebbe far seguiré al depresso. Non é da scartare; ma, nove volte su dieci, i depressi sono incapaci di seguiré un tirocinio progressivo, cosa riservata invece a coloro che stanno bene e ai convale-

Cultura in Ita

scenti. In psicología si verifica questo: dal momento in cui il trattamento in profonditi comincia a daré i suoi effetti (dopo circa un mese) ¿1 depresso comincia ad agire da solo e senza l'aiuto di altri. Perché? Perché incomincia a radunare tutto cid che prima era disperso; quindi, incomincia a interessarsi di cid che lo circonda. *E nel momento in cui prova interesse, agisce.* Agire é un atto automático che dipende dall'aver ritrovata la forza. Si constata allora che il depresso riprende il corso nórmale della sua vita, rincomincia a volere, a decidere, a mettere le cose in ordine; reagisce con maggiore prontezza, e si disinteressa sempre piü di tutto cid che prima lo tormén* tava. Vale a dire, ritorna alia normaliti.

.

I depressi pongono la loro attenzione su certi disturbi

Anche in questo caso, é una vera quantitá. di energía che viene spesa senza alcun risultato. Per esempio, la maggior parte dei depressi sono ossessionati dalla fatica. Per molto tempo si é tentato di scoprire se questa facilité a stancarsi da parte dei depressi é reale o del tutto esagerata. Bisognava imporre il riposo assoluto, o invece ordinar loro di agire? Credo che il problema non abbia poi un grande interesse. II vero problema é questo: *quali sono le azioni che affaticano il depresso ?* Qual é la causa? Si tratta di azioni emotive personali? Dell'ambiente familiare? Del 1'ambiente religioso? ecc.
E del tutto inutile, per esempio, ordinare un assoluto riposo in famiglia se é proprio la famiglia la causa iniziale della depressione. Molto spesso si constata che il mettersi a letto ¿ per il depresso una fuga davanti a certe responsabiliti. O davanti a certe situazioni. Fate uscire il depresso da questa situazione (per esempio, familiare) e ¡inmediatamente vedrete che egli riprende ad agire. Tutto questo dimostra che bisogna andaré, senza mai stancarsi, alia ricerca delle cause.
La maggior parte dei depressi sono ossessionati dai loro disturbi gastrici. Non si pud mentiré ayermando che essi in realti non esistono. I disturbi ci sono. Nella depressione diminuisce la secrezione delle ghiandole gastriche; lo stomaco non

ha la necessaria tensione muscolare; gli alimenti ristagnano piii del necessario, provocando una fermentazione anormale. La digestione é lenta e incompleta. I depressi digeriscono quasi sempre male, É un circolo vizioso: l' indebolimento nervoso provoca una cattiva nutrizione, la quale a sua volta non riesce a rigenerare l'energia spesa. Da qui varié intossicazioni che vj'ziano il sangue e aumentano la debolezza delle cellule nervose. Bisogna quindi fare un esame medico minuzioso. Sono ben noti i disturbi provocati da insufficienza epatica: cambiamenti d'umore, accompagnati spesso da malinconia; incubi notturni, disturbi della digestione, leggere emorragie, ecc. Inoltre 1*insufficienza renale pud produrre disturbi psichici (e inversamente, dato che disturbi psichici possono produrre una nefrite, come vedremo nel capitolo della Psicosomatica).
In ogni modo, in tutti gli stati depressivi, sette volte su dieci i disturbi gastrici sono dovuti alia depressione stessa. Di conseguenza, scompaiono insieme alia depressione. Bisognerá combatiere senza mai stancarsi il continuo interesse del depresso per il suo intestino, l'alimentazione, la stitichezza, ecc. In alcuní depressi l'ossessione finisce per trasferirsi sugli stessi alimenti. II soggetto ha paura di mangiare, e in certi casi si arriva all'estremo opposto: essi si stancano moltissimo ed hanno sempre fame...
Altri depressi concentrano la loro attenzione sulla lingua. Portano in tasca uno specchietto, lo tirano fuori cento volte al giorno, esaminano la lingua, che, stando alíe loro affermazioni, é «lo specchio dello stomaco ». In generale, questo non corrísponde alia veriti. La patina bianca che ricopre la lingua é localízzata all'organo stesso. Molti depressi compiono lavaggi della lingua piü volte al giorno. Anche con l'acqua ossigenata: che naturalmente ossida la lingua, e la lingua prende un aspetto poco rassicurante. A sua volta questo aspetto scatena tutta una serie di paure (del cancro, di essere ammalato di sifilide, ecc.).
Dunque, anche in questi casi bisogna ¡inmediatamente intervenire. Bisogna presentare al malato i documenti medici (esami dinici, radiografió) e discutere insieme. Deve essere posto di fronte alia veritá circa i suoi disturbi fisici, sia tale

Cultura in Ita

veritá positiva o negativa. Molto spesso sari negativa. Riusciranno a convincerlo i primi effetti di un trattamento psicológico del profondo, che faccia sparire rápidamente la maggior parte di quei disturbi (mal di testa, insonnia, incubi, ecc.).
Bisogna quindi ritrovare con cura le grandi fughe di energía, perché lo scopo del trattamento depressivo é lunificazione della persona (vedremo meglio questo concetto quando parleremo di Janet).
Si tratta di ricondurre ad un único centro i molteplici frammenti che disperdono la personalitl del malato in piü direzioni. Si tratta di dargli una *jorza,* e quindi di eliminare i milioni di perdite di piccole quantità di forza che awengono in tutti i sensi.
II trattamento psicológico del profondo dovrl ricercare ancora altre cose.

Ogni depresso a base psicológica é un disadattato

Tutti questi malati sono bloccati, fermi, inchiodati di fronte a qualche ostacolo che non sono riusciti a superare. Esamineremo una caso análogo nel prossimo capitolo sulla Timidezza. Per una ragione qualsiasi l'adattamento non é stato raggiunto; ora, l'adattamento richiede che il loro mondo interiore venga modificato. La nuova circostanza dovrebbe «aggiustarsi » nel campo della loro coscienza. Tutte le situazioni difficili esigono sempre un adattamento simile. (Per esempio, la vita in famiglia richiede continuamente adattamenti a nuove situazioni che si presentano).
L'adattamento non awiene quando appunto vi é insufficiente capacité ad adattarsi. Le cause di questa insufficienza sono molteplici; scarsa intelligenza, mancanza di comprensione, mentalitá ristretta, emotiviti, complessi psicologici che esistono giá, opinioni troppo radícate, falsi sentimenti patriottici o religiosi, ecc.
Si pud quindi affermare: in tutti questi casi, se non é aweñuto l'adattamento, vuol dire che l'azione non é stata liquidata. La persona rimane per cosí dire *fissata* a quella situazione

Cultura in Ita

che l'ha profondamente sconvolta, *e si comporta nel presentí secondo emoztoni passate.*

Quand'è che una situazione viene liquidata?

Quando abbiamo reagito in modo tale per cui questa sitúa* z ione si é integrata con la nostra personaliti. Potrei anche dire: c'é adattamento, quando la nuova situazione si é diluita nel grande serbatoio generale della nostra personalitá. Studiando Janet, vedremo l'importanza di questo diluirsi e della sintesi della coscienza. Vedremo anche che certe forme di disadattamento possono vivere indipendentemente dalla coscienza generale e condurre un'esistenza autónoma.
Nel depresso bisogna ricercare tutte le situazioni che non sono state liquídate, pur lontane che possano essere.
Questo sari lo scopo della psicología, come vedremo piü avanti. Qual é il risultato? La persona *dispersa* diventa una persona *unipeata.* Con un'immagine azzardata: invece di avere una dozzina di piccoli aerei che volano senza il carburante necessario e precipitano velocemente, bisogna avere un solido aereo capace di tornare a rifornirsi alia base, per partiré verso nuove mete.
Ció implica, una volta di pió, il buon funzionamento delle cellule cerebrali; che implica, a sua volta, fequilibrio generale, che permette lo sforzo nórmale e adeguato al compito del momento...

Concludendo

Ecco una tavola riassuntiva che mostra i rapporti normali o anormali tra l'azione e la fatica.

Azione prolungata *> fatica •> riposo *> azione - ***normale***
Azione prolungata -► fatica notevole-> riposo *> azione - ***nórmele***
(piacevole) (prolungato)
Aziooe prolungata -> fatica -> abbrutiment► azione - ***anormele***
o no ($piacevole)(sonno troppo profondo)
Azione agítate •> esaurimento *> impossibiliti *> azione - ***ahórmele***
di riposarsi agítate

3 LA TIMIDEZZA

II prof. R. entra nell'atrio lussuoso della Radio, guarda ansiosamente l'orologio: sono le 19,30.
Alie ore 20 R. térrà alia radio la prima delle sue quattro conferenze.
Manca mezz'ora!
Ecco: da questo momento una frazione ben precisa di tempo assume un senso inesorabile, físico. II senso di una situazione per sottrarsi alia quale non c'è altro rimedio che la fuga... La sensazione di questa porzione di tempo che diminuisce a poco a poco, rosicchiata, assottigliata, finché... giunge l'azione tanto temuta.
R. prende l'ascensore. Entra nella sala d'aspetto, si mette a sedere. Sono le 19,33. R. si stropiccia la punta delle dita: sono un po' umide di sudore. La paura, la maledetta paura, il tremito maledetto, la maledetta emozione... questa timidezza acuta, paralizzante, che impedisce la buona riuscita delle sue azioni...
Le 19,40. L'immenso orologio della Radio batte inesorabilmente i secondi, senza mai fermarsi, senza la mínima, tanto desiderata pausa; e in R. aumentano la confusione e l'angoscia. Passano alcuni registi e lo salutano. Gli parlano, cose di nessun conto. Ma R. ascolta come un estraneo ii suono della

sua voce: incerta, contratta, come se uscisse dalla nebbia. Cosa succederá quando si troveri davanti al micrófono?... Si rimette a sedere. Ormai é in preda alia paura.
Le 19,50. R. si é alzato e seduto ben dieci volte, asciugandosi le maní madide di sudore, tutte tremanti. La sua immaginazione lavora incessantemente; é come se vedesse tutto ció che farà, e questo lo tormenta. Non ha mai visto un micrófono. Milioni di persone sono in ascolto. Li vede mentre sorridono divertid, stupidamente, alia mínima esitazione. Sa benissimo che la più piccola difficolti, che una respirazione troppo forte che tradisca la sua ansietá saranno captati da migliaia di orecchie... Egli sente soprattutto che, in questa crisi di paura, gli sarà assolutamente impossibile improvvisare qualche cosa che possa mascherare eventuali difficoltá e ostacoli.
Le 19,55. Si awicina lo speaker. R. sente una brusca contrazione al cuore e alia bocea dello stomaco. Un ronzio alie orecchie. Si awicina il momento dell'azione, eccolo, si sente preso in trappola.
«Prego, mi vuol seguiré?... » — Ma in questa specie di torpore che ormai lo domina, ecco improwisamente una nuova emozione: lo speaker é una donna. Proprio una donna 1 Di fronte a lei R. perde ormai ogni sua capacité di controllo...
£ questa donna, per tutto ¿1 tempo delta trasmissione, gli star! davanti, immobile, ad osservarlo al di li del micrófono. R. sari 1 *'oggetto* osservato; che egli possa essere anche ammirato, forse, per la sua voce, per ció che diri, per la sua prestanza física (tutte qualiti che in realti possiede), non gli passa neanche per la testa...
Un impulso imperioso: la scala. Un timor pánico improwiso: fuggire, andarsene, come gii gli era capitato un giorno, durante un pranzo in cui i suoi gesti di tímido erano legnosi, goffi, e l'aragosta era finita sulla tovaglia.
Ma lo trattiene la paura del ridicolo; il timore delta sconfitta definitiva; perché mai più sari capace, in awenire, di affrontare un micrófono e parlare... Come mai più ha parte* cipato a un pranzo di gala...
Frattanto, R. *sente* che cammina, *sente* che si mette a sedere. Ormai non é che un automa. Del suo testo, che sa a memoria,

non rimane più niente, solo un vuoto pauroso. Non puó tornare indietro. Nell'altoparlante dello studio la música delfíntervallo si spenge a poco a poco... Tra poco toccherà a lui. Non c'é possibilitá di muoversi, alzarsi per romperé questa tensione infernale. E R. stringe spasmodicamente le maní sotto il tavolo del micrófono, fino a rompersi le ossa.
« Gentili ascoltatori, eccovi ora... ».
R. ha l'impressione di stare per affogare. II suo « Buonasera, cari ascoltatori » gli esce secco di bocea come una frustata; é in fondo « un movimento brusco », fatto come per liberarsi un po' dalla tensione. Le prime parole é come se gli sfuggissero via, tanto esse sono al di lá del controllo ¿ella sua coscienza...
R. fissa il testo con ostinazione e disperazione. Senza sapere cosa dice, con la coscienza annebbiata, legge il suo testo. A questo punto si verifica, nel profondo, la reazione-tipo del tímido! *Non esiste più niente all'infuori delle circostanze che lo intimidiscono: il micrófono, gli ascoltatori e l'annuncia* trice.* II suo cervello é stretto in una morsa. Lo afierra una terribile tentazione: muoversi. Muovere gli occhi, sforzarsi e guardare. Fare un gesto. Ed R. alza bruscamente gli occhi, senza muovere la testa. La frazione di un secondo... ma quanto basta per sentirsi smarrito nello sguardo dell'annunciatrice, immobile, che lo osserva sorridendo. E R. immediatamente pensa che quel sorriso sia pieno d'ironia.
La morsa lo stringe più forte: *ora la sola annunciatrice é l'oggetto che lo emoziona.* Ancora due pagine da leggere: ma ecco che le maní di R. tremano più forte, la sua voce diventa sempre più flebile, quasi spenta. E con una decisione improvvisa volta le due pagine; senza alcun legame logico, bruscamente legge l'ultima frase del testo: « Gentili ascoltatori, buonasera »...
La paura lo ha vinto. É come se in R. scattasse un meccanismo ed egli diventa triste, cupo, spossato. Tutto é finito. Uscendo, abbattuto, con un senso di vergogna, sa bene che mai più metteri piede in uno studio della Radio.

£ quasi impossibile definirla. Innanzi tutto perché un tímido é un insieme di elementi molto complessi: inoltre, perché esistono tante forme di timidezza quanti sono i timidi.
Grosso modo si possono distinguere: i timidi propriamente detti; i timidi temporanei; i grandi timidi e coloro la cui timidezza annulla totalmente la loro personalitó e i loro atti persona li. A questo punto si inseriscono le circostanze che provocano la timidezza. (Una persona é particolarmente tímida di fronte all'altro sesso, o all'autoritó? Se é l'autoritó che l'intimidisce, sotto quale forma si presenta? Religiosa? Sociale? Artística ? Una persona soffre di crisi periodiche di timidezza? Oppure la timidezza é un aspetto permanente del suo carattere ?).
Risulta ¿inmediatamente chiaro che l'esame psicológico del tímido deve scavare a fondo e in modo completo. Le cause della sua timidezza devono essere ricercate con minuziosa pazienza. Sono cause familiari, sociali, religiose, sessuali, fisiche? Una persona é tímida perché é *iperemotiva,* o al contrario? Se proprio si vuol tentare una definizione della timidezza, ecco un tratto caratteristico comune a tutti i timidi: la timidezza é una disposizione affettiva o emotiva che si presenta nei rapporti tra il tímido e gli *altri*\ é una malattia funzionale che si manifesta in una incapacitó, temporánea, o permanente, di adattamento all'ambiente sociale.

GUAU SONO LE COMUNI MANIFESTAZIONI DEI TIMIDI?

1) *Manifestazioni fisiologiche*

Disturbi della secrezione (traspirazione, soprattutto alie estremitó; mancanza di saliva; deglutizione anormale):
— Dilatazione dei vasi periferia: da cui il rossore al viso (cosa che fa soffrire il tímido).
— Costrizíone dei vasi periferia: da cui il pallore del volto.
— Disturbi, qualche volta notevoli, della parola e della respi-

Cultura in Ita

razione; contrazioni del torace; corde vocali rigide, da cui: parola strozzata, respiro corto, balbuzie, respirazione aritmica, cambiamento di voce, che qualche volta é bassissima e inintelligibile.

— Rigidezza muscolare: incapacité di coordinare volontariamente i movimenti, esitazione, movimenti involontari, facilité ad inciampare, a romperé oggetti, mancanza di equilibrio.

— Tremolio delle dita.

— Contrazioni cardiache: sensazioni che il «cuore venga meno ».

— Dopo la crisi di timidezza: spossamento, sudore, stato di passivité, abbattimento prolungato.

2) *Manifestazioni psicologiche*

Sono evidentemente le piü numeróse; non possiamo fare altro che ricercarne i tratti comuni:

— Si restringe in modo considerevole la capacité di osservazione ed il campo della coscienza. Una cosa soltanto colpisce il timido: la circostanza che lo intimidisce. Al di fuori di ció, non sente niente, non vede niente e non osserva niente. (Per esempio: il conferenziere che, dopo la conferenza, ignora di aver saltato alcuni passi del suo testo). Si restringe il campo della coscienza: diventa impossibile una reazione immediata. II timido si sente completamente paralizzato. É come se fosse privo di intelligenza, o reagisce in modo assurdo. (Molto spesso una persona intelligente, ma tímida, sembra stupida).

— Al contrario, la circostanza che ha scatenato la timidezza é osservata con implacabile acutezza. Nel cervello del timido si fissano i minimi dettagli, le più piccole espressioni; su questo materiale il pensiero torneré a rimuginare, girando come un mulino.

— II timor pánico, con un'oppressione interna spaventosa e la sensazione di soffocare. La paura puó essere, o no, seguita dalla fuga. La fuga puó essere parziale (il conferenziere che scarta parte del testo). Puó essere seguita da intontimento e da inerzia. Si verifica pió raramente la fuga vera e propria:

ma respingere il desiderio di fuggire non fa che aumentare la paura. Qualsiasi possibilitá di ritirata é cosí esclusa e il tímido prova dentro di sé (cosa veramente atroce) la paura di un anímale braccato. Non bisogna inoltre dimenticare che la ragione e l'intelligenza sono come invischiati in una nebbia brumosa e paralizzante.

— II rifiuto di affrontare una situazione che il tímido conosce già pericolosa per lui. (Rifiuto di partecipare ad una riunione - di partecipare ad un pranzo - rifiuto di andaré a teatro, di entrare in un cinema durante l'intervallo - rifiuto di un appuntamento al caffé - tentativo di arrivare all'appuntamentó dopo la persona che ha fatto 1'invito per non dovere chiamare. il cameriere e ordinare da bere, ecc.).

Questo timore anticipato fa spesso scatenare dei malesseri fisici: falsi raffreddori per vasodilatazione, mal di stomaco per contrazioni, male al cuore per contrazioni cardiache.

La timidezza é come un tronco sul quale possono innestarsi innumerevoli rami: molto spesso troviamo: senso di colpa, l'autopunizione, l'omosessualitá (latente o reale). Esamineremo dettagliatamente tutto cid piü avantL

11 caso di Y.

Y é un uomo alto, troppo magro, umile, malandato. Balbetta per la timidezza e la vergogna.

Durante il primo colloquio, svela ció che lo fa soffrire, oltre alia sua timidezza: *un sentimenlo ossessionante di colpa nei confronti di sua madre, moría.* Y ha ventisette anni, ed é celibe. (Lo si capisce).

— Quando é incominciato questo sentimento di colpa?
— Quando é morta mia madre, o giü di 11...
— É stato allevato soltanto da sua madre?
— ...Come fa a saperlo?
— A che etá ha perso il padre?
— Sette anni.
— Senza fratelli o...
— SI, oh si! Una sorella! (Y si eccita). SI, ora le racconteró

tutto (tira fuori di tasca il fazzoletto e si soffia il naso)... Mi scusi.
.— Ma... di che?
— Eh... (sorride; questo sorriso sembra stupido; tuttavia i suoi lavori rivelano in lui una grande intelligenza).
— Sua sorella era più grande?
— Si, di sei anni.
— Come era sua madre?
II colloquio continua. Alia morte del padre, la madre dice alia sorella. « Sei più grande di tuo fratello, Hai dodici anni, sei ormai una ragazza, e devi aiutarmi a vegliare su questo piccolo caro ». (Ed ora, questo «piccolo caro » era un giovane robusto, capace di affrontare qualsiasi malvivente).
La sorella prese queste raccomandazioni alia lettera, tanto più che non amava suo fratello. Perché?
— Perché ero il coccolo della mamma, che aveva sempre desiderato un bambino... Oh... voleva bene anche a mía sorella, ma c'era tuttavia una grande differenza...
— Inoltre lei era il beniamino...
— Non dicevano il « beniamino », ma il « piccolo » (Y sogghigna e una vampata di collera gli sale al viso) — il « piccolo »!... quante volte me lo sono sentito dire! Fino al punto da spaccare il muro con i pugni!
— E sua sorella, nella sua funzione di... protettrice, si é vendicata su di lei.
— Esattamente. Altro che protettrice, era una mosca, sempre li a ronzare.
... Si dipana poco a poco la storia di una vita. La madre di Y? Una donna autoritaria, suscettibile, brontolona. Nonostante ció, adorava suo figlio, faceva tutto per lui, lo portava alie stelle, in sua presenza e con gli altri, anche davanti a sua sorella. La sorella si sentiva diminuita giorno per giorno, e si vendicava della continua frustrazione sulla causa: Y, che a sua volta si sentiva sempre più frústrate nella sua giovanile fierezza di uomo. Date che doveva vegliare su di lui, la sorella riferiva alia madre tutto ció che Y faceva. E chiaro che.dopo poco tempo Y si sentiva soffocare...
— Non ero libero di fare nemmeno la più piccola cosa.

Quando non c'era l'una c'era l'altra... infine... voglio dire mia madre... Mi sentivo ridicolo, stupido... Un giorno, fuori di me dalla rabbia, ho picchiato ben bene mia sorella... Non ha detto una parola, ma ha fatto la spia a mia madre.

— Allora?

— La mamma si é messa a piangere. Poi é scoppiato il dramma. Faceva tutto per me, si ammazzava di lavoro, tutte le preoccupazioni sulle sue spalle, ed ecco come io la ricompensavo! £ durato cosí per un mese. Un mese di rimproverí, di litigi. (Potete immaginare': «no, non ti abbraccerd piü; no! non ti posso perdonare, ecc. »).

— Mia sorella era trionfante, come potete capire! Aveva ottenuto la rivincita ed io mi sentivo sempre piü scemo...

— Non ha mai tentato di fuggire?

— No, mai, ma non mancavano i motivi... Mi sentivo cosí di poco conto, cosí incapace di far fronte, da solo, a qualsiasi situazione, tutto diveniva terribdmente difficile... Non muovevo un dito, ed ero continuamente accusato di debolezza, di codardia. Ero il « piccolo »! Mia sorella stessa, qualche volta, mi chiamava come si chiamano i polli. E io le andavo vicino con un desiderio terribile di ucciderla. E la collera che soffocavo... Ero di una timidezza spaventosa. Non ero piü capace di guardare in faccia nessuno. A tavola, da una parte mia sorella, dalTaltra la mamma, che mi coccolava con gli occhi, mi ser* viva, mi tagliava perfino la carne... mi serviva da bere... Anche **a** parlare, non sarebbe servito a niente...

— Nessuno ha mai detto niente a sua madre?

— Credete? Dire che cosa? Era di una bontá. infinita, faceva tutto per me, avrebbe venduto la camicia per me! Ci sarebbe voluto anche questo, che io dicessi qualche parola contro di leí! Mió Dio!...

— Si, si; capisco.

— Quando qualcuno ci veniva a trovare, entravo in scena io. Sguardi pieni di ammirazione di mia madre verso di me, verso il piccolo. Si guardava l'oggetto raro, il piü bello, il piü intelligente; e mia madre sembrava dire: « sono io che l'ho fatto, con le mié privazioni... ». Ero l'oggetto da guardare e che di* ceva: « Buongiorno, signóte. Buongiorno, signora ». Ero quello

al quale mía madre a tavola, di fronte a tutti, diceva: « Stai diritto, comportad da educato. Ne hai abbastanza? É cosí tímido, sa, il piccolino... (Y stringe i pugni). Dio mió, quanto male puó fare tutto ció... e con le migliori intenzioni del mondo! Allora io non ero all'altezza di comprendere! Certamente, mi ribellavo! Ma qualsiasi ribellione nei confronti di mia madre era destinata a falliré ¿inmediatamente; *poichí mia madre facera tutto per me!*

Ribellarmi interiormente era un atto mostruoso che mi toglieva il respiro, e mi rendera piü sottomesso di prima!

Come si vede, la storia é chiara... Alia fine Y é preda di una immensa timidezza. Scoppiano delle rivolte rabbiose, ¿inmediatamente rimosse. *E questo continua senza sosta.*

Y amava sua madre? Oppure la odiava? E. certo che ambedue le reazioni si manifestavano, consapevolmente o no, in mutua lotta tra di loro, e generavano angoscia, riniorsi, spossatezza. C' era tuttavia la possibiliti di scaricarsi: l'odio verso la sorella. Perché? Perché se la madre era *tabú,* era la persona che le leggi morali vietavano di toccare, la sorella al contrario non era aflatto tabú. Ed é una fortuna, in questo caso, che Y abbia avuto questa possibiliti. Y si rifaceva, per le sue máncate ribellioni contro la madre, durante i sogni notturni. Sognava ogni notte, ed ogni notte awenivano dei violenti litigi tra lui e la madre. Le rivolgeva rimproveri a non finiré, senza ritegno, ed il giorno dopo provava una grande vergogna!

Y é arrivato all'etá di venti anni in queste condizioni. Terribilmente tímido, sproweduto, pieno di paura davanti a ogni nuova situazione, il piccolo vede sua madre moriré, e prova, evidentemente, sollievo e rimorso nello stesso tempo.

Sollievo, perché quella scomparsa gli apre davanti una liberta. che non aveva mai conosciuto, *ma che la sua timidezza gli impedirá di godere, poiché era incapace di utilizzarla!*

Anche rimorsi, perché si considerava un mostro ripugnante per il fatto di sentirsi sollevato! In Y nasce questo nuovo dramma, cui se ne aggiunge un altro: sua sorella lo lascia improwisamente per sposarsi. Anche se Y detestava la sorella, tuttavia aveva imparato a contare sempre su di lei.

Ecco dunque Y a venti anni, senza appoggio, senza capacité

di critica, abbandonato alia sua timidezza, impotenza, solitudine, con la terribile sensazione di essere un ragazzo buono a nulla, stupido, incapace di qualsiasi cosa, e ossessionato dai rimorsi.
Con quel poco di danaro che ha, si mette a studiare con passione nel campo della pubbliciti. E questo per due motivi: con una libera professione potrà evitare al massimo i contatti con gli altri (timidezza); e per tentare di liberarsi dal suo nuovo dramma interiore pieno di angoscia e di rimorsi.
Continuamente ripete a se stesso: «Non provo dolore, sono un mostro... ». Tanto piü che la gente continua a ripetergli: «Una cosí brava persona, sua madre!... Le ha dato tutto, e son cose che non si vedono tutti i giorni... Ha avuto una bella fortuna!... ».
Di fronte a tutto questo Y si ripete: « Sono un essere odioso, un mostro di ingratitudine ». Gli anni scorrono su questo magma... Y prende il suo diploma e va a bussare in cerca di lavoro. Ma non dobbiamo dimenticare che egli é *enormemente tímido ed angosciato.* E diventato ipersensibile, magrissimo, soffre di ulcera alio stomaco (L'esercito lo riformerá per insufficienza física).
E perfettamente capace di far valere i suoi progetti e la sua intelligenza ma per scritto! Solamente per scritto!
Ma se si trova di fronte ad una persona, tutto crolla. Lo blocca la paralisi interiore, con tutti i sintomi della grande timidezza.
Gli affari sf umano, uno dietro l'altro. Ad ogni nuova occasione, *Y é sconfitto in partenza, ed é consapevole di cid.*
E prigioniero del circolo vizioso del fallimento e della colpevolezza. Arrestiamoci a questo stadio al quale Y é pervenuto:
1) Limitazione di qualsiasi attivitá dovuta aH'intervento congiunto della madre e della sorella. Desiderio da parte della madre di continuare a considerare per lungo tempo suo figlio come il suo « piccolo ».
2) Sensazione, che va aumentando sempre piu, di impotenza.
3) Ribellione contro questa sensazione di impotenza.
4) Questa rivolta contro la madre viene rimossa, perché la madre é tabú.
5) Sfoghi emotivi violenti e frequenti, che non hanno se non

una sola direzione possibile: l'odio covato dentro di sé verso la sorella. Ma dobbiamo anche notare che quest'odio non pud estrinsecarsi, perché la presenza della madre lo impedisce.
6) Continua consapevolezza di non valere niente; si manifesta e va sempre piu affermandosi la timidezza...
£ altresl importante sottolineare che queste reazioni sono permanenti e durano, minuto per minuto, per ben dieci anni. £ inevitabile allora che Y vada incontro all'esaurimento.
7) Morte della madre, abbandono della sorella. Y é ora solo nella giungla, senza alcuna arma.
8) Ossessione angosciosa (che l'esaurimento contribuisce ad aumentare) tra le seguenti due reazioni: sollievo di essere «libero » e vergogna di provare questo sollievo.
9) Continua questa ossessione angosciosa, rinforzata dalla timidezza e dall'esaurimento.
10) Incapacité di adattarsi a qualsiasi azione sociale nórmale.
11) Una serie di insuccessi, resi sempre piü gravi mano a mano che si verificano.
12) Consapevolezza del proprio fallimento.
13) Inerzia totale, senso di colpa, ossessione che abbatte...
II caso di Y mostra (cosa che disgraziatamente capita spesso) che la sua timidezza di base é una timidezza *acquisita.* Vale a dire *provocata* e *aliméntala* da numerosi fattori psicologici che si sono accumulati nel tempo e continuamente ripetuti.

QUANDO LA TIMIDEZZA SI MANIFESTA CON PIO FREQUENZA?

Quando una persona, fin dall'infanzia, ha avuto per lungo tempo un modo di vita anormale nei contatti sociali.
1 casi piá comuni:
— Bambini *troppo protetti* da parte dei genitori, convinti di « agire nel loro bene »; sono i genitori a decidere su ogni cosa invece dei figli.
— Bambini *scoraggiati* da un clima troppo adulto, nel quale la sensibilitá non pud espandersi liberamente (per esempio, un orfano allevato da una persona anziana).
— Bambini *frustrati* per mancanza di affetto.

— Bambini *frustrad* per mancanza di comprensione (per esempio, un bambino le cu¿ idee non combaciano con quelle dei genitori).
— Bambini *dominad* e soffocati da uno dei genitori che non sopporta una volonti diversa dalla sua.
— Bambini *che hanno un padre* che si reputa intelligentissimo e lo fa pesare continuamente.
Esistono inoltre forme di timidezza «localizzaia ».
« ... Sono tímido perché sono strabico... ».
«... La mia timidezza é dovuta al fatto che ho il naso molto lungo, e avevo l'impressione che la gente me lo guardasse... ».
« ... Sonodiventato tímido perché sono troppo piccolo... ».
« ... Sonodiventato tímido perché ho i capelli rossi...».
« ... Sonodiventato timido perché sono troppo grosso... ».
« ... In classe tutti ridevano della mia pronuncia... La maestra mi umiliava di fronte ai miei compagni, che ridevano a erepapelle... ».
« ... Se fossi ricco e avessi una Mercedes 300 SL vi giuro che non sarei affatto timido... ».
In tutti questi esempi, le cause della timidezza sono rivelate dalle stesse persone. Ma queste cause sono veramente delle... cause? No.
Queste persone sono *veramente dmide,* ma cercano nello stesso tempo un « responsabile » della loro timidezza. II difetto che riescono a trovare in se stessi sembra giustificare questa timidezza.
É infatti da notare immediatamente che una persona *nórmale* é del tutto indiferente alia forma del suo naso, o alia statura o al colore dei capelli.
Si pud dire questo, che la timidezza *di base* (che deve essere rintracciata in altre direzioni) é *rinforzata* dal difetto físico, perché il soggetto crede che gli altri non vedano che quel difetto.

ALCUNE FORME DI TIMIDEZZA

Per esempio, molte persone sono timide di fronte ad una uniforme (soprattutto ad un poliziotto). Perché? Perché l'uni-

forme rappresenta una *barriera,* una impossibiliti a discútete, a farsi comprendere. L'uniforme indossata dall'Altro di all'interlocutore un senso di impotenza e di frustrazione. Ecco allora varié reazioni di fronte a chi indossa un'uniforme; umilti, scortesia, grossolaniti, aggressiviti (che sono tutte forme di compensazioni).

Troviamo questa stessa forma di timidezza di fronte alie persone poco intelligenti. Perché? Perché la stupiditi, per una persona intelligente, rappresenta anch'essa una barriera, un muro. La stupiditá. rappresenta Fimpossibilitá. a comunicare. Impossibiliti, per l'uomo intelligente, di parlare lo stesso linguaggio di chi gli sta di fronte per farsi capire. L'uomo intelligente e timido avri il timore di essere beffato (umiliazione e frustrazione) senza alcuna possibiliti di rivalsa.

Troviamo sempre alia base fenomeni di frustrazione e sentimento di inferioritá.

Caratteristica della timidezza é quindi quella di manifestarsi nei rapporti con gli altri, davanti agli altri.

É molto raro che un timido abbia una crisi standosene a casa sua tutto solo (tranne che per anticipazione di una azione da luí paventata: per esempio, un oratore che debba parlare la sera stessa, e che per tutta la giomata si porta dietro la paura e lo sgomento).

Ma quando il timido é sólo, senza il pericolo immediato di trovarsi in situazioni che lo mettono a disagio, va tutto bene; egli reagisce normalmente.

Se poi si va a ricercare qual é il principale timore del timido, ci troviamo di fronte *olla paura dell'ironía o dell'incomprensione.*

Facciamo un esempio: un bravo pianista avri una crisi di timidezza se deve suonare alia presenza di un incompetente di música che pud farne oggetto di ironia, poiché il non musicista, sentendosi a sua volta inferiore, reagiri cercando di sminuire l'al tro (da qui l'ironia).

Un abro esempio: quest'uomo si sente molto timido in presenza dei suoi *subalterni.* Perché? Perché ha paura di essere oggetto di ironia. Un caso simile si manifesta molto spesso quando i subalterni si trovano tutti insieme. Per esempio, un

capo cantiere di fronte ai suoi operaí. Cosa succede? 11 gruppo degli operai rappresenta un blocco unito, ma che si sente a sua volta inferiore di fronte al capo reparto. Se il capo reparto non riesce a parlare nello stesso «linguaggio » dei suoi operai, lo stato di inferioritá di questi ultimi provocherá l'ironía (latente o aperta). Ironía che disarmerá il capo reparto, per questi motivi, per esempio:

— una educazione superiore, e quindi l'impossibilitá di adoperare Je stesse armi.

— paura di parlare troppo correttamente, il che puó aumentare 1'ironía degli operai.

Se il capo reparto é un tímido, come si comporterá?

O assumerà un atteggiamento rígido, o cercherá di adulare gli operai, o dará vía libera alia sua collera, o si varrá di punizioni. Tutte reazioni, come si vede, anormali.

PER QUALE MOTIVO IL TIMIDO TEME L'IRONIA?

a) L'ironia consiste nel dire esattamente il contrario di cid che si pensa, con l'intenzione di burlarsi di qualcuno, o di rimproverarlo.

b) L'ironia simula spesso l'ignoranza; é piena di malizie, mordace e crudele.

c) Notiamo che l'ironia é qualche volta la valvola di sicurezza della stessa timidezza; puó manifestarsi in ugual modo sia nell'indignazione che nella disperazione. Al suo estremo, l'ironia diventa un'evidente presa di giro.

Per esempio:

a} Qualcuno, parlando con un iperemotivo dirá: « ... E poi... tutti sanno come tu sai dominarti, non é vero?... ».

b) Una donna rivolta ad un uomo tímido: «Veramente... non mi ero accorta che leí fosse un tímido... a parte il suo imbarazzo e la faccia rossa, chi avrebbe potuto sospettarlo?... ».

L'ironia, come risulta chiaro, tende a svalorizzare la persona che la subisce; ridicolizza e annulla. Nel momento in cui si fa dell'ironia sul suo conto, il tímido di venta un oggetto agli occhi degli altri; un oggetto osservato, ed i cui difetti quindi

non possono essere nascosti. Ora, il tímido sari incapace di reagire all'ironia, cosa che richiede una notevole capacité di adattamento e di risposta immediata (colpo a colpo). Le sue uniche risposte immediate potranno essere la collera, un insulto o un pugno (aggressivitá). Risposte che egli spesso soffocherá, poiché sono la prova della sua impotenza.

TIMIDEZZA ED EMOTIVITA

L'emotivitá. é una proprietá fondamentale e nórmale di ogni essere umano, che gli permette di reagire a tutte le eccitazioni che provengono dall'esterno o interiori. Possiamo indicare col termine « *circo stanze »* tutte le eccitazioni. L'emotiviti é una reazione elementare, che modificazioni brusche ed immediate fanno scattare (per esempio; il tímido che si trova improwisamente nel mezzo di una sala ed é costretto, per il semplice fatto di trovarvisi, a reagire immediatamente — una persona che assiste, senza esservi preparato, ad un fatto improwiso — una persona che viene a sapere una cattiva notizia).
L'emotivitá si traduce in una serie di reazioni; psicologiche, fisiologiche, neurologiche, muscolari, mimiche (infatti la mimica dipende dal gioco dei muscoli).
Ripetiamo che 1'emotivitíL é una reazione elementare; essa pud essere distinta in quattro forme principali: il piacere, la tristezza, la collera, la paura.

Quando Vemotivitd é anormale?
Quando ci troviamo di fronte all'iperemotivita?

É chiaro che l'iperemotivitl si manifesta quando la reazione « passa il limite »... La reazione é allora sproporzionata rispetto alia circostanza (per esémpio, una persona che trema alia vísta di una ragnatela — una persona che é come paralizzata dalla paura se sente un rumore al buio).
L'iperemotivitá é quindi:
— una risposta *troppo intensa* alia circostanza;

— una risposta *troppo prolnngata* alia circostanza;
— una risposta *troppo scoperta*\ ci troviamo di fronte ad una discordanza tra il sentimento (che non é « sentito » profondamente) e la reazione che oltrepassa la misura (manifestazioni eccessivamente rumoróse e che sembrano insincere; per esempio, « crisi di nervi »).
Le reazioni delliperemotivita sono tutte eccessive:

— riso o pianto esagerato e soffocante (spasmodico);
— rossore e pallore;
— eccessiva sudorazione;
— contrazioni della faccia;
— coliche;
— frequente battito delle palpebre;
— instabilità dello sguardo;
— gesti inconsulti (spasmodici) ecc.

Ma se l'uomo nasce con la sua emotiviti, anche l'iperemotiviti puó esistere fin dalla nascita. É l'essere umano a costituzione *emotiva.* Inoltre l'iperemotiviti pud insorgere anche in seguito a shock, come: astenia post-infettiva, esaurimento prolungato, modificazioni ormoniche: mestruazioni, puberti, menopausa, ecc.
Alcune forme di iperemotivita si traducono in:

IMPULSíVITA

L'*impulsivitú* é una specie di bisogno irresistibile che spinge il soggetto ad agire in modo irrazionale: da qui la sua perico* losità e qualche volta brutaliti.
Questo impulso pud nascere in seguito ad una spinta interiore, senza l'intervento di cause esterne: é allora il soddisfacimento di un istinto, di un desiderio o di un bisogno. Ma pud scattare anche per una causa esterna: allora la risposta ¿ troppo immediata, e sproporzionata, alia causa...

Differenze tra l'iperemotivitd e l'impulsivitá

L'impulsivid, come l'iperemotiviti, é tratto dominante ¿ello squilibrio psichico. In fondo, l'iperemotiviti e l'impulsiviti sembrano confondersi nell'esagerare la reazione... Ma l'impulsivitá é soprattutto legata all'amor proprio e alia suscettibilitá. L'impulsivitá é quindi da considerarsi una reazione psico-sociale.

11 tímido e sempre un emotivo?.., o meglio: ogni emotivo é tímido?..,

É pressoché impossibile rispondere a questa domanda dato che le due manifestazioni sono spesso intimamente legate tra di loro...
Molto spesso timidezza e iperemotiviti sono identificate. A torto o a ragione? Si sa che l'iperemotivo é schiavo delle sue reazioni emotive... e che, contemporáneamente, é spesso impulsivo. Inoltre, il tímido nelle sue crisi di timidezza, diventa a sua volta schiavo delle stesse reazioni...
Spesso la timidezza viene presentata come un fenómeno di emotiviti. Di conseguenza, la persona emotiva dovrebbe essere anche tímida!
Ora, se si considera atentamente l'emotiviti, *essa non pud essere accostata alia timidezza.* L'esperienza dimostra che molti emotivi non sono affatto dei timidi... e molti timidi non sono degli iperemotivi!
Si puó quindi concludere in questo modo: *se la crisi di timidezza Ja sorgere l'iperemotivitei, quest'ultima ha cause sue particolari,* che bisogna ricercare.

Per esempio:

X... é profondamente timido davanti alie donne, con punte di iperemotivitá. Nove volte su dieci si puó affermare che l'iperemotivitá non é originata dalla timidezza propriamente detta,

ma é l'effetto di una paura sessuale. Se curiamo questa paura, osserviamo che scompare l'iperemotività, come puré quella particolare timidezza. In fondo X non era tímido di fronte alie donne, ma un iperemotivo represso. E questa sua tensione aveva tutti i sintomi della timidezza...

Un al tro esempio:

Gli esami clinici rivelano in Z una nórmale emotivitl. Tuttavia Z ¿ timidissimo, impacciato, e le sue reazioni all'żrottM *jemminile,* e soltanto a questa, sono moho lente. Durante le sue crisi di timidezza, non c'é da sottolineare alcuna particolare emotività. Solo un sorriso forzato e un «afflosciamento », denunciano la sua timidezza.

Z é stato allevato, anzi « coccolato » dalla madre sola. Invece di ribellarsi, Z si é aggrappato alia madre, cosa che rappresenta per lui una soluzione facile. Per Z le donne sono le rappresentanti del sesso pericoloso, da temere sopra ogni altra cosa. (Perché richiedono uno sforzo di adattamento). Ma Z sa benissimo che questa é una posizione sbagliata ed *infantile.* Per sua disgrazia, é incapace di liberarsi di una situazione nella quale ha trovato rifugio da molti anni ormai. Desidera fortemente (ha 34 anni) *di ranniccbiarsi Ira le braccia di una donna, come un bambino.* Quindi puro infantilismo, che gli rende impossibile considerare le donne *in modo diverso da sua madre;* il che gli rende impossibile adattarsi a situazioni diverse. Posto di fronte ad una donna, egli fugge vía per evitare qualsiasi problema che il suo infantilismo non potrebbe risolvere.

In questo caso, é chiaro che il desiderio di rimanere ancorato a soluzioni facili e sicure, senza ribellioni che costerebbero fatica, hanno impedito il manifestarsi dell'iperemotivitíL

Ció che mette in movimento la timidezza é *l'opinione degli altri.* II tímido si sente sotto una minaccia latente, che puó assumere forme precise improwisamente in qualsiasi momento (un ragazzo tímido, a scuola, é in uno stato di aliarme continuo, di ansia e di paura, anche se non é interrogato; questo stato di aliarme corrisponde alia paura di sentirsi addosso gli occhi del professore, di dover sostenere un'interrogazione durante la quale si manifestera la crisi vera e propria).

Cultura in Ita

— II tímido teme di essere giudicato, anche se favorevolmente, perché il giudizio, *se avviene alia presenta di altre persone** gli dará la sensazione di sentirsi un *oggetto,* sensazione che lo spaventa terribilmente (impossibiliti di reagire con prontezza).
— Avrá soprattutto timore, poi, di essere giudicato male. Perché? Ma semplicemente per paura di sentirsi un oggetto di nessun valore e ridicolo!
Tutto cid induce ad affermare che la base della timidezza é un *sentimento di inferiorita,` sia o no cosciente.* La timidezza é quindi una variante *áeXV inibizione^,*

L'INIBIZIONE NELLA TIMIDEZZA

— Un impiegato si dirige verso la porta del suo capo ufficio per chiedere un permesso. Sul punto di bussare, il braccio si ferma, come se qualcosa lo trattenesse, e rimane sospeso, esitante. Cosa succede?
La circostanza «chiedere un permesso» ha provocato nell'impiegato:
a) La necessiti di vedere il suo capo ufficio;
b) La reazione motoria di alzarsi, camminare verso l'ufficio del capo;
c) La reazione motoria di alzare il braccio;
</) Nel momento in cui stava per compiere l'atto di bussare alia porta, l'energia che doveva far compiere l'atto é come se si fosse bloccata, ubbidendo ad un freno psicológico (timidezza, paura, ecc.).
In questo caso abbiamo *inibizione a compiere l'atto di bussare, con l'arresto o la sospensione di quell'atto.*
— Un bambino sensibile cede improwisamente all'impulso di correre verso la mamma per abbracciarla. Si alza, cammina, corre. Nel momento in cui giunge vicino alia mamma, cambia direzione senza compiere l'atto previsto. Abbiamo anche qui *inibizione, con azione distolta* per una qualsiasi ragione (timore di vedere la sua carica affettiva respinta da una madre presa dai suoi problemi, o autoritaria).

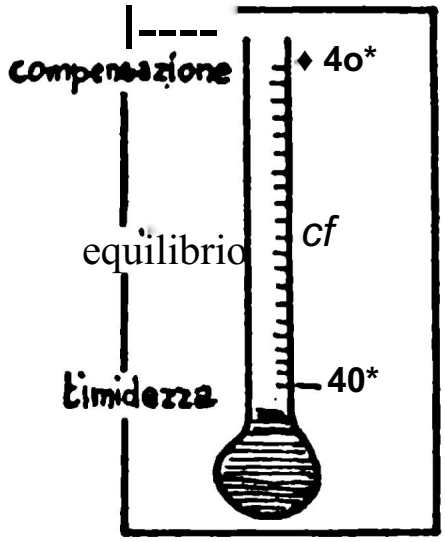
L'inibizione consiste in un bloccarsi dell'energia necessaria per

compiere un atto. Viene a mancare o si arresta l'azione psicológica o motoria.
Quello che é certo é che *Veducazione* — anche la piü perfetta — obbliga l'essere umano ad una considerevole quantità di inibizioni... Numerosi atti, desideri, istinti devono essere *inibilí,* frenati, arrestad, o deviati, in funzione di leggi sociali, familiari o religiose.

LE COMPENSAZIONI DELLA TIMIDEZZA

Fino a questo punto oggetto delle nostre indagini é stato il tímido che « é tímido », che tutti conoscono come tímido, che sopporta la sua timidezza e ne soffre.
In breve, abbiamo esaminato il timido *autentico, che agisce da tímido nelle circostanze critiche.*
E il timido senza maschera!
Ma... c'è poi una folla immensa, il gran carnevale dei timídí mascherati, dei timidi fantasma, dei timídí invisibili... dei timidi spacconí.
Apriamo le porte; eccoli!
Se la timidezza é sofferenza — e lo é sempre — cosa farl l'uomo che soffre di questo dolore? Cercherá una soluzione, la sícurezza e la pace.
Ma dove puó trovare questa sícurezza e questa pace? In se stesso? In questo terreno instabile, di sabbie mobili, caótico? Certamente no, dato che é impossibile trovare sícurezza nell'insicurezza, come puré non puó trovare coraggio nella sua paura.
Allora? *Soltanto dall'esterno pud venir gli quella pace tanto agognata,* soltanto l'esterno potrá fargli questo regalo, sia che egli vada alia ricerca delle cure adeguate al suo stato, cure che gli permetteranno di appoggiarsi sólidamente su se stesso e di ritrovare se stesso. Sia che trovi una soluzione di ripiego, un qualche cosa che — finché dura — gli día un'*¡Ilusione di sicurezza.*
Ci troveremo di fronte allora un *timido mascherato,* che presenta un volto composto, una facciata, un falso abito, imposto-

gli dalle circostanze. Questa facciata sari una difesa e una sicurezza molto relative che non corrispondono afíatto al suo lo reale... La facciata sari un lo al di fuori del suo lo, ed avri cosí una doppia personaliti...
Egli finge disinvoltura, durezza, indifierenza, presenza di spirito. Scherza, ironizza, motteggia.
Ma la soliditi della facciata dipende dall'intensiti della timidezza. La compensazione é come un termómetro. Se il senti-



mentó di inferioriti marca, per cosí dire, —10°, la compensa* zione marcheri +10°. Non segnerá mai lo 0º, poiché questo livello é un punto di forza e di equilibrio che puó essere dato soltanto dalla completa guarigione.
Vi sono le piccole facciate benigne, che fanno la loro comparsa a seconda delle circostanze. Ma ecco anche le « fortezze », dure come la sabbia vetrificata; ed in queste fortezze va a nascondersi il tímido, £ il tímido invisibile. Infatti la fortezza che si presenta agli occhi altrui é opaca, inespugnabile, tutta irta di spunzoni, con i cannoni sempre puntati e pronti a sparare, anche su un piccolo coniglio... £ un timido il cui comportamento non corrisponde in niente alie sue reazioni aifettive profonde (che sono perció la paura, il ritrarsi, la fuga). Egli si é trasformato in un uomo duro, orgoglioso, sprezzante, di poche parole. £ l'uomo *troppo* sicuro di sé, che non ha mai un attimo di esitazione di fronte alie nuove circostanze. B l'uomo temuto dai suoi dipendenti, ma che é sconvolto davanti

ai suo¡ superiori, i quali, ingannati spesso dall'apparente sicurezza, afiermano di luí: «£ un uomo in gamba ».
É invece un « povero forte », poiché non é che un falso forte, un falso duro, un falso superbo. Ma che qualche volta, a lungo andaré, si lascia prendere dal suo stesso gioco. Non ha fatto sforzi su sforzi per rendersi inespugnabile?... e con una profonda angoscia, tutte le volte che una pietra sembrava staccarsi dalla fortezza e precipitare?

IL PERFEZIONISMO

La definizione del termine é: perfezionismo = tendere alia perfezione. Ma quale perfezione? Che genere di perfezione? E perché?
Sappiamo che il perfezionista é sempre ossessionato dalla perfezione (apparente!). Questa stessa pssessione rivela il suo carattere inautentico e nevrotico...
Ahora, correggiamo la iniziale definizione:
II perfezionismo é forse un bisogno permanente, che prende
la forma di ossessione, che spinge a ricercare la perfezione?
£ corretta una simile definizione ? No, ed ecco il motivo:
II tímido, o chi soffre di sentimento di inferioritá e nel quale
si installa questo tipo di compensazione, sa benissimo che la
perfezione é per lui impossibile.
Infatti in uno stato d'imperjezione non si potrá mai avere una azione perfetta.
Se gli é impossibile, sia internamente che esternamente, raggiungere una reale perfezione, con che cosa questa potrá essere rimpiazzata? Con Fapparenza della perfezione.
Tentiamo di modificare ancora la definizione: il perfezionismo é un bisogno permanente che spinge chi é preda di un sentimento di inferioritá alia ricerca di una perfezione apparente; questa ricerca é accompagnata da ossessione *indefinita, o manifesta, o angostante.*
Ecco un uomo che, preda di un sentimento di inferioritá, cerca una soluzione che gli procurerá maggiori sofferenze, ma che almeno *solverá l'apparenza!* Egli tenderá quindi verso una forma esteriore e superficiale di perfezione, continua e totale.

Sari sempre alia ricerca di tutto cid che puó conservargli tale apparenza. Ma chi deve alia fine consacrare questa perfezione? Gli altri, evidentemente!
Quindi il perfezionista, senza un attimo di sosta, fari di tutto perché gli altri lo stimino perfetto. Si tratta, per luí, di man-(enere, senza errori, una facciata assolutamente impeccabile.
Un duro lavoro che lo accompagna giorno per giorno, con il ronzare continuo, negli orecchi, dell'opinione degli altri. Non dobbiamo infatti dimenticare che la sua sicurezza interiore dipende proprio da questo. É quindi chiaro il *caraiiere ossessivo del perfezionista.*
La sua cultura dovrá essere perfetta, dovrá sembrare obbiettivo, perfetto nel contegno, calmo, amabile. Uno che non si irrita mai, che é buono, giusto, integro, leale; che ama sempre e non detesta mai niente e nessuno...
Qualsiasi pecca nell'uno o nell'altro tipo di perfezione provocheri in lui angoscia e irrigidimento. Gli altri infatti possono accorgersi che *cid che appariva in realtd non esiste.* .
11 perfezionista deve apparire süperiore agli occhi di tutti coloro che lo conoscono, o perlomeno uguale ai piü grandi. Agisce quindi con una compensazione *aggressiva.* Si tratta di *provocazione*\ ma attenzione: deve presentarsi continuamente sotto un aspetto di perfezione, senza che traspaia l'aggressiviti. Nell'interioriti abbiamo quindi provocazione ed aggressivitá; ma all'esterno ci deve essere amabiliti e calma...
Tutti conosciamo il caso molto frequente del perfezionista, che si rivela in certe situazioni di inferioriti.
Un esempio: una persona che non ha aloma preparazione in un certo campo del sapere parla con uno specialista. II perfezionista scuote la testa sorridendo ad ogni termine, ad ogni autore citato dall'altro; sembra quasi voler sottolineare « si... si... conosco cid... questo mi é familiare... » — mentre non ha capito niente fin dalla prima parola. (In questa situazione una persona nórmale reagirebbe alia sua ignoranza o con Tindifierenza o con una serie di domande. — Ancora: il perfezionista pud alie volte reagire facendo domande *che non lo interessano affatto,* ma che lo faranno sembrare intelligente ed acuto).
Prendíamo un perfezionista ad uno stadio più grave, una dat-

tilografa, per esempio. La sua timidezza l'ha spinta alia ricerca ¿ella perfezione nel suo lavoro. Le viene offerto un impiego di segretaria, ed essa rifiuta con un pretesto qualsiasi, per il timore di essere giudicata incompetente, e quindi non per* fetta; situazione alia quale il suo perfezionismo si rifiuterebbe di adattarsi.

Ed ora ecco un perfezionista «grave »: la ricerca tutta estexiore di apparire un gran signore, perfetto, distaccato e disinvolto.. Benché povero, pagherá anche per gli altri, rifiuterá di essere rimborsato, rispondendo con altezzositá e disinvoltura: « Ma non ne vale affatto la pena... ». (Sottinteso: la mía perfezione di gran signore é al di sopra di queste cose). Ricevuti dei biglietti omaggio per uno spettacolo, li regalerá agli amici, ximettendoci di persona, dato che gli sarebbe piaciuto assistervi (sottinteso: in questo modo gli altri sapranno che ho ¿elle relazioni... e sembreró loro ancor piü importante...). Si dará da fare moltissimo per gli altri; procurerá loro addirittura un impiego (cosa che annuncerá, conversando, sempre con gran disinvoltura: « Mi costa cosí poco... »).

Metterá sottosopra monti e mare per aiutare gli altri. E facendo tutto questo per gli altri, si sentirá a suo agio nei confronti di quelli che dovrá sollecitare. Non potrá ¿nfatti sfoggiare la sicurezza che gli deriva dal suo ruolo di protettore? Ed agli occhi di Coloro che ne beneficeranno, non apparirá un uomo di « gran cuore » ?

E chiaro che, quando si tratterá di sollecitare qualcuno per suo conto, si manifesterá allora il suo senso di inferioritá, ed il suo agire maldestro lo condannerá sempre all'insuccesso. D'altronde, dato che tutti sono abituati a questo suo modo di fare da perfetto gran signore, egli non penserá mai a far pressioni per se stesso, se non, forse, per cose eccezionali... che si degnerá di accettare!

É un circolo vizioso... Questo gran signore, se é povero, resterá un gran signore povero. Come potrebbe fare altrimenti, dato che la sua sicurezza é riposta proprio ¿n questo suo molo, e gli altri credono che questa apparenza sia invece realtá?

Alia bate di un tal modo di comportarsi Sé sempre un sentímentó di inferioritd e di umiliazione profonda.

II perfezionista diventa un essere il cui comportamento dipende strettamente dagli altri, e che anzi é imposto dagli altri. II perfezionismo é una compensazione alia propria inferioriti di fronte agli altri. É quindi una specie di sfida (interiormente aggressiva) lanciata agli altri.
Abbiamo quindi:
timidezza nei confronti degli altri: che porta **a...**
sfida verso gli altri: che porta a...
rifiuto degli altri: che porta a...
apparenza di perfezione: che porta a..«
bisogno degli altri.
£ chiara la contraddizione: *respinge gli altri, ma ha bisogno degli altri per poter proclamare la sua perfezione!*
E dato che il perfezionista é in atteggiamento di sfida, si considera *indipendente,* Evidentemente non lo é affatto, dato che la sua sicurezza é riposta nell'opinione altrui. Respingerá. totalmente l'idea di « folla », in nome dell'individuo indipendente (lui stesso!). Ma questa folla lo acdami: e allora, senza alcuna esitazione, si puó affermare che egli non la respingeri piü, a condizione che essa proclami la sua superioritá e perfezione.
Inoltre il perfezionista é angosciato di fronte a se stesso, perché é sempre prigioniero della contraddizione tra il suo « *essere »* e il suo *« apparire* ». Pur trovandosi solo, gli altri sono sempre presentí: forgia allora nuove armi, o rimugina tra **sé** l'opinione pubblica...
Come il tímido, anche il perfezionista é un *inibito.*
Ed é chiaro che sia cosí. La spontaneiti in lui é morta, poiché rischierebbe di svelare la sua reale personaliti... Le sue uniche «spontaneitá» controllate saranno quelle che corrí-spondono alia facciata che si é data, per esempio, sinceriti, lealti, bontá, virtuosa indignazione.
II perfezionista é un solitario. Non certo per saggezza! Ma per paura di avanzare e scoprirsi. £ una persona interiormente inaridita, che soltanto un trattamento psicológico puó far tornare alia normalitá.
Riassumiamo il processo: perfezionismo = facciata = autosicurezza, che é origínala da una insicurezza.

Insicurezza = timidezza — sofferenza = soluzione (sentirsi a suo agio, essere superiore) = impossibilitá di trovarsi a suo agio perché tímido = sembrare a suo agio = perfezione nel sembrare a suo agio perché nessuno possa yedere la veritá = disinvoltura = perfezione nella disinvoltura = perfezione del contegno, delle parole, dell'aspetto psicológico = inibizionc della spontaneità = aridita = solitudine.

L'AGGRESSIVO

Una porta. Sulla porta uri cartello:

Attenzione! Si spara a vista!

Eccoci davanti al rifugio dell'aggressivo!
Improwisamente ci troviamo accecati da bagliori, da parole lanciate come bombe, da battute ironiche, da schiaffi. L'intero rifugio trema: il pavimento, i muri, gli abitanti. Davanti a tutto questo, come una tempesta, un tímido ammazza-tutti: l'aggressivo.
ln riposo: sopracciglia aggrottate, mascelle contratte, pugni stretti, nervosismo, ma sembra terribilmente sicuro di sé. Da tutto il suo modo di comportarsi si ha l'impressione che non tema niente e nessuno.
ln azione: scatenato, urlante, gesticolante, all'attacco anche **se** nessuno si sogna lontanamente di attaccarlo, colpendo di stocco e di taglio, ridendosi di tutto, irónico, rispondendo a tutti senza essere mai stato interpellato. Giustifica a meraviglia il cartello sopra riportato.
Sempre-, duro, tronfio, contratto. Sembra colpito dal tétano al cervello. Sarebbe nórmale pensare che, di fronte ad una situazione nuova, l'aggressivo debba fermarsi un attimo per osservare i fatti nuovi che gli si presentano, e di conseguenza adattarsi ad essi... Non é cosa per lui. Appena lo si guarda, si irrigidisce, punta tutti i suoi cannoni e spara. Colpisce a destra e a sinistra, su tutto e su tutti, agitandosi in mezzo al tifone da lui stesso creato; precipitandosi a testa bassa nel guazzabuglio di circostanze che sembrerebbe voler polverizzare.

Come agiscono gli altri nei suoi confronti? Si mettono i guanti, si prepararlo una frase, la girano e la rigirano atentamente in tutti i sensi... poi provano ad avvicinarsi a passi felpati. Avanzarlo sulla punta dei piedi. 11 minimo ostacolo (e Dio sa quanto si a sensibile) ed egli scatenerá la sua folgore. Abbassano la testa, si danno alia fuga. La sua donna indietreggia, i bambini tremano, gli amici scompaiono. E temuto, qualche volta detestato; spesso invidiato per la cosiddetta forza che emana dalla sua persona. E invidiato perché non ha paura di nessuno, si ha paura delle sue repliche sferzanti, definitive, nette, insultanti.

Gli si presenta un subordínate? L'aggressivo tuona, gli tiene la sua lezione seccamente, sprezzante, lasciando cadere dall'alto qualche dura parola. Gli si awicina un superiore? L'aggressivo si addolcisce, diventa untuoso. I cannoni sono ritirati, il rifugio si copre di rose... Sia dolce, caro superiore, perché questo aggressivo non é che un grande tímido...

Questo stesso aggressivo, una sera in vena di confidenze, dopo aver forse bevuto, vi dirá: «lo?... ero tímido, mite,... ma un giorno ne ho avuto abbastanza ed ho reagito... ».

Guarda quindi le sue maní con compiacenza. Perché quel giorno ha stretto i pugni ed ha cominciato a colpire, prima a sinistra e a destra, poi davanti e di dietro, quindi da tutte le partí contemporáneamente. Ha sparato su tutto ció che costituiva per lui un pericolo... Ma, poiché é un grande tímido, *tutto* per lui diventa pericoloso! Allora, come é facile capire, ha sparato su tutto per farsi la mano e per *proteggersi dalla paura.*

Era nato il tímido non autentico, e alie persone del suo ambiente non rimaneva che sopportarlo...

Consideriamolo attentamente. *Tutto suona falso.* Usa una bomba atómica per fare una piccola buca. La sua voce ha un suono falso. II suo pugno, che stringe come una morsa, é falso. II suo modo di camminare, a scatti, duro, troppo i mpo-ncnte e rápido, é falso. II suo stesso sorriso, tirato, duro, autor» ario é falso! L'aggressivo é un insieme di campane incrinate in un campanile che crolla.

Dunque, l'aggressivo *crede* di aver reagito in questo modo.

Cultura in Ita

Crede di essere stato lui a « decidere » la sua risposta di attacco. Mentre invece *tutto avviene indipendentemente dal suo tolere.* Molto spesso, gli sforzi compiuti per superare la sua timidezza o la sua emotivitá hanno affaticato il suo sistema nervoso. E quest'ultimo, dalla depressione, é passato ad un'agitazione altrettanto intensa.

Cosa é Vaggressivitd?

La biología insegna che l'aggressivitá ¿ una componente fon* damentale in qualsiasi essere vívente. Dimostra inoltre che, sia negli animali che neH*uomo$_t$ l'aggressivitá é legata al-Fistinto.
Questa aggressivitá, nel suo senso fondamentale, permette all'organismo di usare tutto cid che gli é vicino per soddisfare i bisogni essenziali della sua vita.
In questo senso l'aggressivitá é nórmale.
Freud, nella sua teoría degli istinti, considera due istinti fondamentali:
d) L'istinto di vita, che é rappresentato dall'istinto sessuale.
b) L'istinto di morte, che raggruppa gli istinti orientati verso l'aggressivitá e la distruzione.
Per Freud tutti i fenomeni della vita derivano sempre dalla combinazione o dalla opposizione di questi due istinti.
Anna Freud afferma: « Nel bambino vi é parallelismo o fusione tra questi due istinti. Gli impulsi sessuali traggono la loro forza dagli impulsi aggressivi; grazie a cid, gli impulsi sessuali raggiungono il loro scopo. Cosí le forze aggressive sono libérate dalle loro conseguenze distruttrici, e si orientano verso la vita (sesso) invece di orientarsi verso la distruzione (morte) ».

L' AGGRESSIVrTA NEL BAMBINO

Cosa fa il bambino? Tenta di rendere sicura la sua vita. In che modo? Metiendo in moto i suoi istinti aggressivi.
Cosa fa la famiglia a questo riguardo? Orienta, indirizza, disci-

plina la vita del bambino. In che modo? Imponendosi al bambino, usando forze a loro volta aggressive. Abbiamo quindi aggressiviti (bambino) contrapposta ad aggressiviti (famiglia), con continué interferenze tra le due forze.
Se ci troviamo di fronte un bambino nórmale in una famiglia nórmale e comprensiva, turto va bene; il bambino sari indirizzato a reagire positivamente. Ma se i genitori esagerano:
a} nel mostrarsi troppo esigenti, troppo dominatori o autoritari;
b) nel mostrarsi troppo poco esigenti, cedendo troppo fácilmente alie esigenze aggressive del bambino;
certamente le reazioni infantili saranno anormali, come anormali sono quelle dei genitori.
Heuyer ha sottolineato in modo esatto la reazione di opposizione del bambino, che spesso é il punto di partenza dei disturbi e delle nevrosi (fughe, ipocrisia, odio contenuto, odio che si manifesta apertamente, minacce represse, minacce dichiarate). In questi casi le «rimozioni» sono evidentemente le più gravi, poiché la rimozione impedisce qualsiasi scarica liberatrice, e a lungo andaré ingigantisce sempre di più i gravi disturbi del carattere.

Cosa pud jare allora il bambino?

Se la famiglia rappresenta per lui un pericolo, o una realti penosa, il bambino troveri rifugio nel mondo dell'immaginazione, che gli servirá come compensazione. E basta una mínima predisposizione nervosa perché questa forma di compensazione di venga la base del suo futuro comportamento anormale.

L'AGORESSIVITA NELL'ADULTO

Nel V adulto, l'aggressiviti é una inclinazione ad attaccare; la troviamo nelle persone in atteggiamento di ostiliti. L'aggressiviti pud essere attiva o repressa (per esempio, in nome dei principi morali: un adulto in atteggiamento interiore aggressivo

nei confronti di suo padre, e che reprime questa aggressivitá in nome della «morale, che vieta di attaccare in quabiasi modo suo padre »).

Aggressività costituzionale

Si manifesta nei temperamenti impulsivi e violen ti; negli cpilettici; in certe razze umane.
Anche il paranoico possiede un'aggressiviti costituzionale e lucida, continuamente all'erta.

Aggressivita` acquisite

Si tratta di forme di aggressivitl accidentali, risultati a loro volta di stati psicologici anch'essi accidentali.
Per esempio, in casi di estrema suscettibiliti, nelFamor proprio fecito, nelle passioni.
I traumi cranici a loro volta lasciano spesso disturbi del carattere, che possono esplodere in forme aggressive.
Si ritrova l'aggressiviti acquisita nella schizofrenia, nelle allucinazioni (il soggetto « sente delle voci » che gli comandano l'aggressione), nei perseguitati e nei persecutori, nei deliri di gelosia, ecc.
Ed il nostro aggressivo, cosa fa?
Egli si aggrappa semplicemente al meccanismo della compensazione di fronte alia paura, e di fronte alia fuga che la paura gli indica.
Di fronte alia paura?
Ma tutto il suo modo di comportara sembra rivelare che non soltanto non ha paura, ma non ha *mai* paura!
Di fronte alia fuga? Egli é sempre pronto all'offensiva, si scaglia, piomba addosso, prima ancora che lo si tocchi!
Allora?... G troviamo nella stessa situazione della fatica che si trasformava in agitazione, ed era scambiata per azione enérgica.
Dato che l'aggressivo ¿ sempre in agitazione, crede che la

sua azione sia reale, volontaria. Si prende veramente sul serio. Crede che il suo agitarsi riveli energia; e che tutta questa energía l'abbia conquístala a forza di pugni, stringendo i denti per vincere la timidezza.
Non é quindi logico che si prenda sul serio, dal momento che crede a tutto ció? E, dato che il suo sistema nervoso é compensato senza che egli sappia come, non é logico che l'aggressivo si ammiri? Pensate un poco! Ha osato, lui, vincere la sua timidezza! Da solo! *Aveva paura degli altri, ed ora ja paura agli altri l* Grazie al suo continuo attaccare, si crede sicuro di sé. Addirittura, con estrema ingenuid, si meraviglia nel vedere che intorno a lui ci sia il vuoto. Ma, nonostante ció, qualche volta l'aggressivo sente dentro di sé che «tutto ció non corrisponde alia realtá ». Awerte che la sua forza é una finta forza, che la sua energía, dispersa ai quattro venti, é una falsa energia. Sente quindi la contraddizione tra il suo « sembrare » e il suo essere reale (come nel caso del perfezionista). E questa contraddizione é fonte di angoscia. Deve quindi compensare questa angoscia rinvigorendo la sua aggressività! Ecco che siamo di nuovo prigionieri di un circolo vizioso. Spende la sua energia in pura perdita, compie sforzi su sforzi per mantenere un «livello » di forza, e dopo qualche anno arriva l'esaurimento nervoso.
Egli presenta allora tutti i fenomeni della fatica: esaurimento, depressione, agitazione. La depressione rinforza la sua iniziale timidezza; 1'agitazione rinforza l'aggressiviti... fino al dramma finale.

IL GIOCO COMPLESSO DELLA TIMIDEZZA

Questo gioco é estremamente complesso, perché un tímido páticamente non é sempre e soltanto tímido, ma passa, a seconda delle circostanze, per tutti gli stadi della timidezza. Oggi sari timido, tra poco perfezionista, domani aggressivo. Sappiamo quali sono le piaghe del timido: impotenza, impossibiliti di volere, impossibiliti di adattarsi ¿inmediatamente a una situazione.

Riassumendo:

— Spesso troviamo unite la timidezza e 1'iperemotiviti.

— Nel tímido troviamo sempre o un chiudersi in se stesso, o un proiettarsi violento fuori di sé.

— II tímido « rimugina » dentro di sé i suoi insuccessi, cosa che fa aumentare la sua timidezza.

— L'ambizione del tímido (che spesso é una persona intelligente) é quella di opporsi alia sua timidezza; qui é l'origine delíorgoglio (sicurezza).

— La timidezza, a seconda delle circostanze, fa sempre scattare riflessi di autodifesa (insolenza, comportamento bizzarro, sprezzante).

Ognuno di questi fenomeni, a sua volta, rappresenterL per il timido la sicurezza del momento. Ma non si é detto ancora tutto! Sulla timidezza, in modo parziale o totale, possono innestarsi altri fenomeni: il narcisimo, il senso di colpa, l'autopunizione, l'angoscia, lomosessualiti, la rimozione.

IL TRATTAMENTO DELLA TIMIDEZZA

Si pud guariré la timidezza? SI. Esiste un trattamento specifico della timidezza? No.

Esiste tuttavia un particolare trattamento per ogni tipo di timidezza. Ricordiamoci infatti che esistono tante forme di timidezza quanti sono i timidi, e che «timidezza » é spesso una etichetta che ricopre tutta una serie di comportamenti diversi.

Bisognerl fare, caso per caso, una esatta valutazione dei fattori costituzionali ed acquisiti. E dato che la timidezza acquisita é dovuta a fattori psicologici, naturalmente bisognerá ricorrere ad un trattamento psicológico.

La psicoterapia del profondo o la psicoanalisi sono impiegate spesso con successo.

Cultura in Ita

Bisogna jar ragionare il tímido?

Ogni tímido sa bene che il ragionamento non ha alcuna presa sulla sua timidezza. Non si sforza infatti continuamente di ragionare, di dimostrare a se stesso l'assurditi raziónale di questa sua malattia? Certamente egli non chiede che di eliminare questo suo difetto. Vuole, si, ma non puó. E per tentare di rendere tra di loro armonici il volere e il potere, cerca dentro di sé tutti i motivi razionali a cui puó ricorrere. Per esempio, quest'avvocato, terribilmente tímido, é ricco, bello, intelligente ed ammirato. Per tutta la giornata ripete continuamente tra sé: « Vediamo un po'... sei ricco, piacente. La gente ti ammira. Non hai alcun motivo di essere tímido ». A cosa gli serve tutto questo ? A niente. *I jattori razionali non pos sono infatti eliminare i fattori affettivi,* ad eccezione di alcuni casi benigni e presi all'inizio. Per esempio, un bambino é tímido perché debole in latino (timidezza originata da precise cause). Certo che si puó trovare in questo caso una soluzione razionale; ma non é questo un caso di timidezza vera e propria. Allora ?

Torno a ripetere che la timidezza é cosa troppo complessa per considerarla in blocco. In primo luogo, bisognerá che il trattamento:

— Ricerchi i complessi, le frustrazioni, le umiliazioni.

— Ricerchi le «cristallizzazioni» del tímido. Sappiamo che spesso il tímido é bloccato su awenimenti passati, ai quali si trova ancora legato. Gli awenimenti anteriori sono una specie di chiodo piantato nel suo passato affettivo.

— Ora, se il corpo del tímido é cresciuto, invecchiato, ha súbito una evoluzione, una parte della sua affettivitá é rimasta per cosí dire attaccata a quel chiodo. Un lembo é rimasto indietro, in qualche modo...

— Quindi il tímido reagirá ad una circostanza attuale... con una affettivitá di ieri. Di qui l'importanza della ricerca di tutte le forme di infantilismo.

L'infantilismo, psicológicamente parlando, *é und cristallizzazione affettiva o emotiva nel passato,* che impedisce l'evolversi psicológico del soggetto, in tutte le circostanze che sono legate ad essa. Tale cristallizzazione puó ugualmente condizionare quasi tutto il comportamento, facendo reagire il soggetto ¿a un'única maniera di fronte a differenti circostanze.

Facciamo un esempio: C.» trenta anni. C. é molto tímida, soprattutto verso gli uomini... questo fatto non fa che aumentare il suo fascino. In effetti é molto bella, graziosa.

Quali sono gli elementi della vita di C.?

— Una matrigna astiosa.

— Un padre debole, che adora sua figlia... e teme sua moglie.

In uno stato di completa insicurezza, C. si aggrappa a suo padre e « gioca » a fare la bambina. Un simile gioco permetterá al padre di proteggerla, di credere di essere in possesso di una forza che gli manca del tutto. Si va avanti cosí per lungo tempo: tanto costa la sicurezza sia del padre che della* figlia.

Castigata qualche volta da sua madre, sempre umiliata, C. detesta le donne in generale. Cresce in questa atmosfera, ma continua a giocare con il padre, gioco nel quale rientrano tutti gli uomini in generale. C. si veste come una ragazzina, ha atteggiamenti da ragazzina, gesti da ragazzina.

All'etá di venti anni perde i genitori in un incidente automobilistico. Ecco C. sola, senza forza morale, inibita, umiliata, frustrata, inesperta.

Cerca di sposarsi, continuando lo stesso gioco, *che ormai i diveníalo per lei l'único modo di reagire di fronte a circostanze di ver se tra loro!*

Si aggrappa a qualsiasi uomo le capiti di conoscere, perché gl¿ uomini rappresentano suo padre, e la sicurezza. Questi uomini, che alfinizio sono attratti dal suo modo di fare infantile, e trovano a loro volta soddisfazíone nel proteggerla, dopo un po' la lasciano: *C. chiede continuamente, senza avece niente da daré...* Gli insuccessi si accumulano l'uno sull'altro, fino all'etá di trenta anni. £ debole, nervosa, ango-

Cultura in Ita

sciata, infantile... A quell'etá reagisce come potrebbe reagire una ragazzina di quindici anni, sempre con lo stesso comportamento.
Ma... é veramente tímida C.? No. í rimasta «legata» a suo padre, che lei proietta su tutti gli altri uomini, ai quali chiede quello che chiedeva a suo padre: la protezione; e lei continua a considerarsi non come una futura sposa ma come una ragazzina.
Anche in questo. caso la timidezza non é che un paravento artificioso... II trattamento psicológico dovra indagare le varié condizioni di vita: familiare, scolastica, coniugale, religiosa, ecc., analizzare i sentimenti di colpa, di vergogna, ecc.
Sari anche necessario esaminare se la timidezza non abbia *una base sessuale dovuta all'adolescenza.*

LA TIMIDEZZA E L'ADOLESCENZA

Durante l'adolescenza si manifesta una forma di timidezza particolare nei confronti dei rappresentanti dell'altro sesso. Nei timidi, questa forma aggrava ancor piü la timidezza iniziale; comunque fa la sua apparizione anche nei non timidi. Tutte le caratteristiche emotive dell'adolescenza sono ora indirizzate verso un terreno sconosciuto e insicuro. Qualsiasi presenza femminile paralizza i giovani; con i supplizi quotidiani che ciascuno ben conosce: salutare una donna... congedarsi da una donna... far colazione a fianco di una donna... acquistare qualcosa in un negozio dove sono tutte donne (cosa che provoca spesso la fuga)... dover offrire il proprio posto, in tram, ad una donna (atto che spesso paralizza il giovane al suo sedile, e lo fa apparire un maleducato). II povero ragazzo diventa goffo, duro, spesso scortese o villano, cínico verso le donne.
Le ragazze nascondono la loro goffaggine sotto un'ironia aggressiva; i ragazzi rispondono con un atteggiamento di di* sprezzo. Sono cose note a tutti.
Ma chi deve avere (socialmente) l' iniziativa dei primi approcci? E l'iniziazione sessuale? II ragazzo. Ma se la timidezza-disprezzo, la timidezza-dispetto, se, in una parola, la paura dura

Cultura in Ita

troppo a lungo, si possono verificare le piíi gravi. conseguenze, che possono andaré dal celibato prolungato alie perversioni sessuali, passando attraverso l'omosessualità latente o aperta, accompagnata, evidentemente, da tutta una serie di fenomeni secondari: iperemotivita, senso di colpa, autopunizione, ecc. Quando tutti i meccanismi saranno rivelati, incomincerà il vero lavoro. Lavoro teso a sbloccare, estirpare, quindi ricostruire e rieducare. Tutto questo é compito delle varié terapie psicologiche, che saranno esaminate piu avanti.

Per prima cosa bisognerá demolire la facciata del timido, quindi, passo passo, lo psicólogo rifarà tutta la strada per* corsa, pezzo per pezzo. La strada sari percorsa insieme, ed il tímido potrà vedere come ha reagito alie circostanze che hanno causato la sua timidezza, e come avrebbe dovuto ^reagire. Una volta sbloccato, il timido partirá da zero; vedri da solo, a questo punto, il modo nórmale di reagire. II riadattamento awerrà armónicamente, con la formazione di nuove abitudini corrispondenti alia costituzione fisica e psichica dell'individuo. Abitudini incluse, evidentemente, in un sistema di tendenze indirizzate verso uno scopo, condizionato dalle sue stesse possibilità.

Ed il timido, costretto a suonare dal suo strumento poche note, imparerà tutta una gamma di nuove combinazioni.

Davanti alio psicólogo non avremo un vecchio timido, ma un essere che finalmente si é ritrovato, un uomo nuovo, che si adatta automáticamente e correttamente alie circostanze. Felice come mai é stato, che sente sorgere dentro di sé una nuova libertà, una socievolezza e una cortesía generosa; che respira infine un'aria nuova. di cui non conosceva il profumo...

A questo punto il timido, essere solitario ed estraniato da tutti, diventa un essere che comunica, e prende il suo posto nel mondo degli uomini attivi, che possono e vogliono. Quest'uomo nuovo potrà donare. Perché la generositi é ricchezza; ma non si puó donare ció che non si ha. Ed un timido, aggressivo o depresso che sia, cosa puó donare se non possiede niente? Come potrebbe osare, se si trova in uno stato di difesa? 11 suo fuggire é una difesa, come puré la sua aggressivitá.

4 LA SPELEOLOGIA DELLA VITA PSICHICA

Gli argomenti che dobbiamo esaminare non sono comprensibili se non si conoscono i grandi nomi della moderna terapia; accingiamoci quindi a presentarli. Nello stesso tempo é questo un modo per rendere omaggio ai pionieri ed ai padri della psicoterapia.

MESMER E HIPNOTISMO

1734. Nasce a Radolfzell, sul lago di Costanza. Suo padre é una guardia foréstale. A dieci anni, assecondando il desiderio della madre, entra in un seminario per awiarsi alia carriera ecclesiastica. Fino aH'universiti studia teología, interessandosi anche di astronomía, física e matemática. Legge Paracelso, che credeva alie influenze dei corpi celesti.

A questo punto Mesmer cambia strada, la sua vita prende un orientamento diverso. Abbandona la Chiesa e si dedica alia medicina. Diventerá « sacerdote » del corpo. Quindi Mesmer, si getta a capofítto nella medicina rigorosamente scientifíca del-1'epoca, che non ammette niente che non possa essere dimostrato físicamente. Mesmer crede invece all'esistenza di forze sconosciute, misteriose.

Prima di luí, Guglielmo Maxwell non considerava tutte le malattie se non diminuzione del fluido vítale dei nostri organi ? E non pensava di ristabilire l'equilibrio restituendo ad essi la « forza magnética»? Mesmer fa sua questa ipotesi.

1765. Mesmer ha 31 anni. Mozart ne ha nove, proprio Mozart che, verso il 1768, Mesmer stesso proteggerá. E Mesmer presenta la sua tesi di laurea in medicina: *L'influenza dei pianeti sul corpo umano...*

Questo esame é come una sfida alia medicina scientifica, che gli é stata maestra. Ed ottiene il successo! I bonzi dell'epoca non gridano alio scandalo! Mesmer deve essere stato certamente un bravo studente!

Eccolo dunque medico, l'uomo della vasca, riconosciuto, paténtate. Oh! guadagna ben poco... É povero. Pensate! Passa il suo tempo ad assistere i poveri senza preoccuparsi del salario e della gloria.

Ma ecco nella sua vita un'altra svolta decisiva. Nel 1768 Mesmer sposa una ricca vedova. Ed egli, che non cercava né onore né gloria, se li trova improwisamente sul suo cammino.

Mesmer pensava: esiste un fluido universale, in cui si trovano immersi tutti i corpi.

Credeva che la volontá. umana avesse il potete di comandare questo fluido, di farlo uscire da un punto, di farlo accumulare in un altro.

Siamo giunti al 1768, la signora Mesmer ha con sé una damigella di compagnia, la signorina Franzl Gesterlin, la cui malandata salute sará il banco di prova di Mesmer. Di che soffre la signorina Gesterlin? Di tutto: paralisi temporanee, disturbi intestinali, vomito spasmodico, stati depressivi, trance, svenimenti, cecità passeggera. In una parola, soffre d'isteria. Le cure di Mesmer guarirono questa donna.

Ecco i tamburi della fama che suonano per Mesmer, che aveva avuto fiducia nel proprio lavoro ed anche il coraggio di afrontare i pontefici massimi della scienza dell'epoca. II suo nome é sulla bocea di tutti, la sua fama si consolida.

Ma Mesmer, spirito pratico, pensó che probabilmente si perdeva troppo tempo a curare i malati individualmente.

Ed ecco che inventa la sua vasca collettiva. Cosí a gruppi, i malati potevano entrare nel tempio. Personaggi celebri tenevano i fili di ferro della vasca. Era presente anche lo scrittore La Harpe, che era in corrispondenza col granduca Paolo di Prussia! Tutto procedeva nel migliore dei modi, a quanto sembrava, e il magnetismo animale era destinato alie piü grandi conquiste...

Ma due forze, la medicina e la moda, erano all'erta...

1) *La moda.* Immaginate le signore dell'epoca, conversare di magnetismo! Non fecero lo stesso, all'epoca di Freud, quando tirarono fuori i loro complessi?

2) *La medicina.* Quegli stessi professori che avevano accettato le audaci idee di Mesmer attendevano l'occasione propizia per attaccarlo, e questa si presentó nella persona di una giovane cieca, Teresa von Paradis, una pianista che godeva della protezione dell'imperatrice.

Nessuna cura, anche quelle dei migliori oculisti di Vienna, aveva avuto il mínimo risultato.

Ecco che, persa ogni speranza, la ragazza viene condotta da Mesmer... che con un intenso trattamento riesce a restituirle la vista. La storia sembra inverosimile! Forse, ma é proprio cosí. *Era un caso di ce citó i si erica.* Ed ora stiamo a vedere cosa succede...

Una volta acquistata la vista, la ragazza non riusciva piü a suonare bene come prima. Quindi correva il rischio di vedersi sfumare i proventi che le venivano dalla sua attiviti di pianista. I medici esaminarono la ragazza, ammisero che aveva riacquistato la vista ma negarono che potesse vedere, dato che non era capace di indicare le cose con il loro nome! (Questa ragazza era diventata cieca all'eti di tre anni). I medici si scagliarono contro Mesmer; egli stesso raccontd come il padre della ragazza, fuori di sé e con la spada in mano, si precipitasse a casa sua! Poiché la ragazza perse nuovamente la vista (cosa che conferma la sua origine isterica), Mesmer fu espulso d alio r diñe dei medici e dovette rifugiarsi in Francia.

E... come spessO succede, la commissione incar icata di atediare il mesmerismo *non si preoccupd affatto di appurare 'se Mesmer era riuscito a oltenere la guarigione o no, ma di scoprire*

l'esatiezza delle jue leoríel Quale teoría? Cosa é il magnetismo anímale? Dato che era ímpossíbíle qualsiasi dimostrazione, le guarígíoní ottenute da Mesmer furono tutte accreditate... all'immaginazione. II gioco era fatto.

L'IPNOSI E LA SUGGESTIONE

1814. Mesmer é ormai nell'ombra,... Ma il suo método rimane. II famoso márchese de Puységur, ufficiale d'armata e ricercatore, si occupa di magnetismo a Soissons. Ma questo magnetismo si sta ormai liberando da cerimonie, musiche e tendaggi... II meraviglioso comincia a lasciare il posto alia scienza! Un giorno (la storia é ormai nota) un giovane pastore « magnetizzato » non cadde in convulsioni. Si addormentó. Non per stanchezza o apatía... Ma di un sonno strano. Si fa del rumore; lo si scuote, si grida. Niente da fare. II giovane pastore non si sveglia. C'é di piü! Ecco che si alza, cammina, parla, e obbedisce totalmente agli ordini di de Puységur... che non é lontano dal credersi la volonti universale. Si scopriva cosí i'ipnotismo e la suggestione ipnotica. Dopo Mesmer e il márchese de Puységur, Deleuse scoprl la suggestione post-ipnotica. Egli notó che, una volta svegliata, una persona ubbidisce agli ordini ricevuti durante il sonno. (Per esempio, ecco un caso semplice e corrente: si ipnotizza una persona; le viene suggerito che l'acqua che berri é salata; viene quindi svegliata: la persona sputerá con disgusto e niente al mondo potri toglierle di testa questa sua idea; per liberarla, bisognerá. ipnotizzarla nuovamente). Numerosi studiosi continuarono a lavorarci sopra e l'ipnotismo toccó i vertid dell'entusiasmo.
Ma i seguaci di Mesmer avevano il difetto di parlar troppo... Nonostante i notevoli successi di interventi operatori sotto ipnosi (siamo ormai giunti al XIX secolo), il mesmerismo cadde nuovamente cosí in basso, quanto era salito.
L'ultima ondata del mesmerismo si ebbe in Inghilterra, dove il dott. Elliotson si convertí al mesmerismo, cosa che, nel 1838... gli procuró le dimissioni forzate dall'ospedale.

Ora — ai giorni nostri — é proprio l'Inghilterra che —nel 1955 — insiste suU'efficacia dell'ipnotismo e chiede, portavoce ¡a British Medical Association, che l'ipnotismo venga praticato negli ospedali ed insegnato al medesimo titolo delle altre branche. L'U.R.S.S. ed altri paesi di lingua inglese si trovano giá su questa strada.
Fin dal 1838 erano giá state eseguite amputazioni *senza dolare sotto ïpnosi.* Quindi il nostro secolo non fa che riprendere uno dei piu àppassionanti problemi terapeutici...
Sempre nel XIX secolo arriviamo al dott. Esdaille, medico inglese nelle Indie. Egli pratica l'ipnosi e compie felicemente più di trecento impegnative operazioni sotto ipnosi e senza il mínimo dolore. E come fu accolta questa magnifica realizza* zione? Col disprezzo... II suo ospedale fu chiuso.

IPNOTISMO, PORTA DELL'INCONSCiO

Le riviste popolari hanno descritto la scena con ricchezza di particolari... Che volete, é troppo suggestiva!... Un paziente, possibilmente disteso... un ambiente tranquillo. Una voce bassa, monotona, insinuante, la voce deH'ipnotizzatore. « Tra poco dormirá... lei ha una gran voglia di dormiré... mi guardi negli occhi... ». Nello stesso tempo il paziente fissa un oggetto luminoso posto al di sopra dei suoi occhi, a una distanza di circa venti centimetri. E la voce bassa continua: «Tra poco dormirá... lei ha una gran voglia di dormiré ».

II paziente batte le palpebre. Non ha desiderio di nicnte, né di alzare le palpebre, fattesi pesanti, né di liberare il suo cervello dalia pesantezza e dalla stanchezza... Anzi, gli occhi si chiudono, e la respirazione si fa profonda, rítmica, lenta... E la voce é sempre invitante, una voce calda che penetra, assecondata dal prestigio delFipnotizzatore...
Comincia la suggestione «ipnotica ». «A partiré da questo momento, lei non soffrirá più di alcun prurito. Fin da ora i suoi foruncoli sono guariti. L'eczema sta scomparendo... Capisce? La sua eczema sta guarendo... La sua pelle sará di nuovo bella, liscia, perfetta, senza pustole... Senza pustole ».

Cultura in Ita

E spesso l'eczema guarisce e le pustole scompaiono...
Ecco lipnosi pre-operatoria. É il caso di quella inglese, operata nel 1956 sotto ipnosi. II chirurgo aveva tracciato sull'addome della malata un quadrato di venti centimetri. La malata era immersa in un sonno ipnotico. — E il chirurgo diceva con voce suadente: «II suo ventre sta per diventare insensibile... All'interno della zona che sto tracciando, leí non sentirá piú niente... non sentirá alcun dolore... ». Si comincid l'operazione che fu portata a termine senza dolore.
Con Tipnosi si possono far apparire sulla pelle delle vesciche, suggerendo che quel punto é stato bruciato; per mezzo della suggestione ipnotica é possibile far aumentare o diminuiré i battiti del cuore, suggerendo che la persona assiste, per esem--pio, ad un incidente. In questo caso le alterazioni cardiache sono caúsate da un'emozione. L'influenza dell'ipnotismo é notevole sull'apparato respiratorio e sull'apparato digerente.
L'ipnosi agisce sui movimenti peristaltici e sulla secrezione dei succhi gastrici.
L'ipnosi agisce ugualmente sull'apparato urinario (aumento o diminuzione della quantitá di urina), come puré sulle funzioni sessuali; sembra che si possa, tra l'altro, ritardare o anticipare le mestruazioni. L'influenza dell'ipnosi sulla dilatazione e la costrizione dei vasi sanguigni é notevole; sulla pelle é ormai nota, con l'apparizione di piaghe sanguinanti o vesciche... (La pelle é in stretto rapporto con il sistema nervoso simpático).
Cosa prova tutto cid? che i fenomeni ipnotici rivelano gli stretti rapporti esistenti tra lo « spirito » e il « corpo ». Torneremo sull'argomento quando studieremo l'isteria e la medicina psicosomatica. Ci si rende cosí conto delle possibilitá dell'ipnosi... e si capisce la tentazione di farne una specie di panaGea universale.

Come si presenta il sonno ipnotico?

L'ipnosi é un sonno apparente, provocato dalla suggestione ipnotica (mentre la *narcosi* é un sonno provocato da prodotti

chimici). II soano ipnotico non é un sonno totale; la coscienza é ottenebrata, ma non del tutto assente. II soggetto conserva la possibiliti di concentrare l'attenzione; sono presentóle sue percezioni sensoriali. II tono dei muscoli, in minima parte, é sempre presente. É questo che permette all'ipnotizzato di camminare, alzarsi, compiere alcune azioni che sarebbero terribilmente estenuanti per un uomo nórmale.

Supponiamo, per esempio, che ad un soggetto sotto ipnosi venga detto che gli é impossibile muovere il braccio destro. Anche se vuole muoverlo, si osserveri:

— che contrae i muscoli flessori per piegare il braccio;

— che contrae i muscoli estensori per impediré che il bracció si pieghi.

Nel corso dell'ipnosi, si sa che il soggetto — entro certi limiti — si mostra obbediente nei confronti dell'ipnotizzatore. Risponde alie domande ed esegue certi ordini.

I compiti post-ipnotici vengono quasi sempre eseguiti dal paziente; ma non si é mai verificato che un ordine, profonda* mente contrastante con i sentimenti morali del soggetto, sia stato eseguito.

E *possibile addormentare una persona contro la sua volontà?* All'epoca di Charcot si pensava che fosse possibile. Oggi lo si nega. Benché non se ne possa fare una legge universale, una persona isterica é ipnotizzabile al massimo, ma questo non vuole affatto dire che tutte le persone ipnotizzabili siano isteriche!

Babinsky sostiene:

— che il soggetto non perde la memoria di cid che gli accade durante lo stato ipnotico;

— che il sonno non ¿ affatto incosciente;

— che il soggetto non perde del tutto il controllo della volontá; di conseguenza egli non ubbidirá. ciecamente a tutti gli ordini dell'ipnotizzatore.

E Babinsky aggiunge: «Nelle circostanze impegnative gli ipnotizzati ritornano padroni delle loro azioni, nella stessa misura in cui lo sono da svegli». Quest'ultima riflessione ci fa pensare alia divertente storia raccontata da Janet: l'operatore che presentava una paziente ipnotizzata permise ai suoi

Cultura in Ita

studenti di medicina di daré degli ordini. Uno studente (evidentemente) suggerl all'ipnotizzata di togliersi le vesti. A queste parole, la donna si sveglió bruscamente e andó via irrítala... Cosa, in fin dei conti, molto rassicurante.
Si dice anche che é abbastanza inverosimile che si possa persuadere una persona ipnotizzata a commettere un delitto. Ma se la persona ipnotizzata ha la tendenza ad uccidere? Solo l'esperienza puó darci una risposta.

Come si deve considerare l'ipnosi?

Con lo stesso distacco con cui si considerano le altre terapie, nonostante che, a prima vista, essa possa meravigliare.
Sfortunatamente, ancora oggi il grosso pubblico considera l'ipnosi come nel 1870: l'ipnotizzatore appare come un mago, dotato di strani poteri, e che ha nelle sue maní il destino intero del soggetto! La realtá é, in effetti, un po' meno miracolosa ed é basata únicamente sul funzionamento nervoso, come vedremo in seguito.
L'ipnosi puó cssere un mezzo di anestesia. E se oparazioni impegnative furono realizzate sotto sonno ipnotico, non dimentichiamoci che ció accadeva già nel XIX secolo e rendiamo il dovuto onore a quei precursori. Una delle grandi possibiliti dell'ipnosi é quella di sostituire f anestesia chimica. Ma l'esperienza dimostra che soltanto il dieci per cento degli individui possono essere ipnotizzati, cosa che riduce notevolmente le applicazioni pratiche dell'ipnosi.
Altro potere immenso: la suggestione ipnotica puó evitare i dolori post-operatori (medicazioni, ecc.).

Qual è il potere dell'ipnosi dal punto di vista psicológico?

"Nelle malattie mental i, non sembra che si sia ottenuto alcun risultato positivo. Molti alienad sono ribelli all'ipnosi, che spesso provoca in essi deliri.

In psicología: si possono ottenere spettacolari « falsi successi »; sembra infatti molto logico, per mezzo dell'ipnosi, poter liberare un soggetto da idee fisse, da fobie, da balbuzie, da ossessioni.
E in effetti, spesso si constata che alcuni disturbi spariscono rápidamente. Non ci sono piü i *sintomi.* Tuttavia i risultati non sono affatto definitivi. Perché? Perché non é possibile eliminare la causa profonda. Ora, i sintomi sono prodotti da questa causa profonda; e se *scompare un sintomo, ci sono molte probabilitd che un altro prenda il suo posto.* Fatto scomparire questo secondo, si corre il rischio che ne compaia un terzo. II che dimostra che la causa non é stata affatto eliminata per mezzo dell'ipnotismo. E sari questa la famosa sequenza di sintomi che sono originad dalla stessa causa, sempre viva nel profondo.

LA NEVROSI

Non dimentichiamo (e avremo modo di tornarci sopra nel corso dell'opera) che spesso la nevrosi si presenta come un meccanismo di sicurezza interiore. Un nevrotico é una persona che si é rifugiata nella nevrosi per trovarvi la sicurezza psichica.
Quindi, dato che vi trova la sicurezza, ne viene come conseguenza che la nevrosi stessa é necessaria (inconsciamente o no) al nevrotico.
In generale, una persona non si lamenta della su a nevrosi. Si lamenta di cid che lo fa soffrire, e cid che lo fa soffrire non é la nevrosi, di cui é inconsapevole. Ma questa nevrosi produce dei sintomi; sono proprio i sintomi aa essere dolorosi, e di questi la persona desidera liberarsi.

CHARCOT, DELLA SALPÉTRIIRI

Col prof. Charcot (1825-1913), neurólogo presso 1'ospedale della Salpétriére, lo studio dell'ipnotismo entra nella fase... che possiamo chismare ufficiale. Meglio ancora scientiñca.

Cultura in Ita

Charcot, che si occupava di malattie del sistema nervoso, si rendeva beq conto della grande importanza dell'ipnotismo, la cui sorte era sémpre quella di essere o difeso o combattuto con la stessa passione. Ora Charcot era un neurólogo, non uno psichiatra. In quanto neurólogo, si interessava della fisiología dell'ipnotizzato, dei suoi movimenti e dei suoi riflessi.
Questo suo interesse specifico lo portava a toccare in modo marginale i fenomeni psicologici. Pericoli insiti in ogni specializzazione!...
Bisogna notare che Charcot non ha mai ipnotizzato nessuno. Nonostante questo, Charcot ave va ragione... Riconoscendo lèstrema delicatezza dello studio dei fenomeni psicologici, desiderava innanzi tutto conoscere i caratteri fisici di questo stato anormale, al fine di poterlo individuare per mezzo di manifestazioni che non si prestassero ad alcun equivoco.
Ripetiamo quindi che Charcot si accinse a studiare, prima di tutto, i movimenti ed i riflessi delle persone in stato di ipnosi.
II grande Charcot intraprese uno studio fisiológico dell'ipnotismo. Ora succedeva questo: la scuola della Salpétriéte si «rifornivа» soltanto di donne *isleriche* (fácilmente ipnotizzabili) e su di esse venivano compiute le osservazioni. E Charcot con troppa facilità passò dal particolare al generale, dichiarando che soltanto i malati d'isteria erano suscettibili di essere ipnotizzati! Per lui i fenomeni ipnotici erano soprattutto fenomeni anormali.

BERNHEIM, O LA DICHIARAZIONE DI GUERRA

Bernheim, della scuola di Nancy, non era affatto d'accordo con questa affermazione e non si dette pace finché non l'ebbe contrastata.
Sono ipnotizzabili solo i malati? Niente affatto, replicó Bernheim. L'ipnotismo é un fenómeno del tutto nórmale e la maggior parte delle persone sono ipnotizzabili.
Ecco le sue dichiarazioni: « Ció che si chiama ipnotismo, non é altro che l'attività di una nórmale proprietá. del cervello: la *suggestionabilità,* cioé la disposizione ad essere influenzato

in modo acritico da una idea. Non si tratta di ipnotismo; voglio dire che non ci troviamo di fronte ad uno stato speciale, anormale, al quale si possa applicare questo nome; ci sono dei soggetti piü o meno suggestionabili, ai quali si pos* sono suggerire delle idee, delle emozioni, delle azioni, delle allucinazioni ».
Quali condusioni se ne possono trarre?... *che la possibilitá di essere ipnotizzato é condizionata dallo stato orgánico del momento;* e che i fenomeni dell'ipnosi sono dovuti ad un fenómeno psichico: la suggestionabiliti, che noi tratteremo piü avanti.

BABINSKY, COLUI CHE TIRÓ LE CONCLUSION!

J. Babinsky (1857-1932) confermd le ipotesi di Bernheim.
Per lui l'ipnotismo é una *suggeslione,* rafforzata da uno stato di *non-controllo.* Considera perció l'ipnotismo come uno « stato psichico che rende il soggetto, che si trovi in tale stato, capace di subiré la suggestioni da parte di altri».
Venendo allora all'isteria, Babinsky considera quest'ultima non come una malattia orgánica, ma come uno stato psichico che rende il soggetto isterico *capace di autosuggestionarsi e di essere suggestionato fácilmente da altre persone.*

LA SUGOESTIONE

La Corte d'Assisi é riunita; tra un istante sari decisa la vita di un uomo. L'awocato della difesa mette in opera tutte le risorse deH'arte oratoria. Snervati, bombardati da una serie di argomenti, i giurati ascoltano. Non si é forse fatto appello alia loro ragione, alia loro virtü, alia loro integriti di uomini? E l'awocato parla, sforzandosi di *persuádete* i giurati.
Bruscamente, il difensore descrive l'infanzia dell'accusato; padre alcolizzato, madre alcolizzata, litigi, miseria... E l'awocato grida; « Pensate a questa atroce infanzia, signori giurati, ed assolvetelo... ». Un giurato impallidisce. Come una freccia,

questo imperativo colpisce non la sua ragione, ma fa leva sui suoi sentimenti.
Perché questo giurato si ricorda di suo padre, bevitore, del disinteresse di sua madre, della miseria della sua infanzia infelice. Le parole dell'awocato penetrano profondamente in lui.
É fatta. Nei confronti di questo giurato l'awocato ha vinto la sua battaglia. II ragionamento e la persuasione hanno ceduto di fronte all'emozione. E la spinta che ne deriva rimane ormai padrona del campo. Da questo giurato si puó sperare o Fas* soluzione, o una riduzione della pena...
Dove la lógica e la ragione erano incerte, la suggestione era riuscita a lottare e vincere.

COSÉ LA SUGGESTIONE?

Non bisogna confondere tra loro suggestione e persuasione. Se cerco di persuadervi, mi rivolgo alia vostra ragione. Tentó di ottenere la vostra adesione volontaria e cosciente. Voi vi persuádete solo se riconoscete che ho ragione e solo cosí date il vostro assenso ai miei argomenti.
Se invece cerco di suggestionarvi, devo impiegare un método del tutto diverso, devo rivolgermi alia vostra suggestionabi* lità...
Per suggestionarvi, cioé, devo scavalcare la vostra coscienza, la vostra ragione e toccare i centri nervosi inconsci; e per far questo necessitano particolari circostanze, perché bisogna far scomparire, in misura piü o meno grande, la ragione e la volontá. Si é quindi suggestionati quando non esiste piü alcuna resistenza volontaria.

COS'Í LA SUGGESTIONABIUTA?

É la tendenza ad ubbidire senza discutere agli ordini ricevuti. Tale tendenza puó presentará in numerosi casi; puó derivare dalFíngenuíti e dalla credulitá. É il caso delle persone che

«credono a tutto ». Ma non si tratta allora di suggestionabilitá vera e propria.
La suggestionabilità può manifestarsi in alcuni disordini passeggeri: stato di grande fatica, esaurimento nervoso; tutti i disordini emotivi che fanno perdere il controllo di sé (è noto a tutti il pánico collettivo!); nella iperemotiviti (come nel caso del giurato che, dapprima persuaso, diviene poi suggestionato); nell'isteria si riscontra il grado più alto di suggestionabilitá.

Riassumendo:

La persuasiones é il risultato di una discussione cosciente. Al* lora ci si convince volontariamente.
£4 jtfggej/żcwe: é un fatto accettato dall'esterno senza ragionamento o discussione. Tale fatto viene ¡inmediatamente considérate come una veritá. La suggestione si rivolge all'inconscio (come nella suggestione ipnotica, che studieremo in seguito).
— *D'altra parte* la suggestione spesso corrisponde ad un'idea che é nel profondo di un individuo. Guárdate per esempio un tímido appena uscito da una sala cinematográfica, dove ha visto un film con Douglas Fairbanks.
Guárdatelo bene: *gioca* ad essere Fairbanks; *è* Fairbanks; si sente leggero, disinvolto, il suo sguardo é sfrontato! Quest'uomo é suggestionato; *e Fairbanks ha 'de stato in lui un sentinento inconscio:* il sentimento della forza tanto desiderata per bilanciare la sua debolezza. La suggestione é quindi un'idea introdotta nel cervello e che egli accetta. Tale idea mira a creare un impulso inconscio, che lo spinge ad una certa azione.

LE CONDIZIONI DELLA SUGGESTIONE

Se la suggestione é una cosa del tutto particolare, altrettanto devono essere anche le condizioni; ed infatti solo in determínate condizioni si puó realizzare la suggestione.

Cultura in Ita

1) *La suggestione relativamente nórmale*

Torniamo al tímido appena uscito dal cinema. Desidera essere forte perché si sente debole. Questo desiderio é nel profondo di se stesso. £ Fairbanks che ha suggestionato il tímido? No, l'attore ha fatto soltanto scattare il meccanismo; *Pauto-suggestione* del tímido ha fatto il resto.

II desiderio si é trasformato in una credenza temporánea, che produce certe azioni (modo di camminare, di guardare, voce, gesti, ecc.).

Iª condizione'. La suggestione nórmale deve corrispondere ad un sentimento che si trova gil nell'inconscio del soggetto e che puó produrre l'impulso.

2 ª *condizione'.* £ necessario che non vi sia il rifiuto della suggestione. Nei seguenti casi: fatica, emozioni, timidezza, paura, depressione, pánico, ecc., la resistenza mentale diminuisce e la suggestione puó entrare in azione fácilmente. Per esempio: se ad un iperemotivo si dice in piena crisi di paura : «Come sei ridotto male e come sei pallido! »; questa suggestione non incontrerá nessuna resistenza. Non solo, essa tocca per di più un sentimento che si trova già nel soggetto. Ed immediatamente egli é dominato dal pánico.

Quindi cosa fa colui che suggestiona? Sprona, rende attiva e spinge l'idea inconscia. II soggetto allora si autosuggestiona. Risulta chiaro che é difficile o quasi impossibile suggestionare una persona in possesso di tutte le sue facoltá: egli discuterà, ragionerà, ecc., ed eccoci allora sul terreno della persuasione. La suggestione nórmale ha perció degli effetti *temporanei*$_t$ poiché dipende da uno stato *deficitario passeggero.*

2) *La suggestione patológica*

Prendiamo uno tra gli innumerevoli casi descritti da Janet. I., una ragazza di 21 anni, cadde gravemente ammalata ¿n seguito alia morte di sua madre. Rifiutava di bere l'acqua del rubinetto, poiché affermava che da quel rubinetto non veniva acqua, ma sangue. Quando aveva avuto questa autosugge-

stione, questa allucinazione ? Quando I. aveva visto colare l'acqua goccia a goccia... « come il sangue dalle labbra di sua madre... ».
L'autosuggestione di I. si é trasformata in *idea fissa.*
L'idea fissa é un'autosuggestione spinta al massimo.
L'ipnotismo é il terreno ideale per introdurre un'idea fissa nel cervello di qualcuno.
Ecco una banale esperienza *d'ipnotismo:*
Ad un soggetto immerso nel sonno ipnotico viene suggerito di bere un bicchiere contenente acqua di mare. Quindi lo si sveglia. Egli beve l'acqua contenuta nel bicchiere (che é pura) e la sputa immediatamente, con smorfie di disgusto, dichiarando che l'acqua é « schifosamente salata » e nessun *ragionamentó, nessuna dimostrazione* riusciranno a convincerlo del contrario. Per liberarlo da questa idea si dovri ficorrere nuovamente al sonno ipnotico e operare la suggestione inversa.
Per mezzo dell'ipnosi siamo riusciti ad istillare in quel soggetto un'idea fissa: «l'acqua é salata ». La suggestione é data dall'ipnotizzatore e si é trasformata in convinzione assoluta per l'ipnotizzato; successivamente é divenuta un'autosuggestione e un'idea fissa.
Torno a ripetere che in tutti questi processi ci troviamo di fronte ad un meccanismo puramente nervoso, che a suo tempo esamineremo. La suggestione non é affatto un miracolo; e dal momento che si é afferrato questo processo nervoso, lo « sconcertante » mistero si dilegua...

COS'I UN'IDEA FISSA?

Pud essere considerata un'idea che vive come un parassita nella psiche umana. Quest'idea parassita possiede sufficiente potenza e costanza per eliminare tutte le altre. Non v'é ragionamento o discussione che possano eliminare un'idea fissa, che si presenta come una roccia indistruttibile.
Esistono migliaia di idee fisse, che vanno da una leggera anormalitá ad una grave forma patológica. Possono imporre la

Cultura in Ita

loro presenza per un periodo breve, lungo, o lunghissimo. Qualche volta durano tutta la vita,... con grave danno dei familiari. Migliaia d'idee fisse possono quindi installarsi nel cervello umano. sAnche qui il patológico non ¿ che l'esagerazionc del nórmale, sia per quanto riguarda la durata che linten sità.

Le idee fisse considérate come normali

— Uno scienziato cammina assillato da un problema...
Questo problema non gli da tregua; chi si meraviglierá. se lo scienziato si metterà a scrivere inconsapevolmente su un'automobile in sosta? Chi si meraviglierá. della sua distrazione? Lo scienziato in quel momento é tutto preso da un'idea fissa; il suo problema]
Ma quest'idea é temporánea; durerá fino al momento in cui le varié difficoltá saranno risolte... o fino a quando una auto* bile, con una brusca frenata a pochi centimetri, non lo sve* güerà da questo suo fantasticare.
— Un artista é tutto preso dal pensiero della sua opera e non vede e non s'interessa che di questa. Ecco un'altra idea fissa. Sia puré artística e piacevole, ma si tratta sempre di un'idea fissa!
— Quest'uomo tutto preso da preoccupazioni familiari, commette errori su errori nel suo lavoro e accumula una serie di sbagli? Anche questa é un'idea fissa, temporánea, spiace* volé e snervante.

Le idee fisse considérate anormalt

In questo nostro mondo moderno, convulso, snervante, migliaia di persone nel mezzo della notte si alzano da letto; controllano che il rubinetto del gas sia chiuso. Ritornano a dormiré. Poi, un dubbio: «B proprio chiuso bene il rubinetto?» La *racione* risponde: «SI, l'hai chiuso tu stesso ». Ma l'afiettivitá inconscia continua a dubitare, e la forza del

no

dubbio vince. Tornano ad alzarsi, controllano ancora, si co* ricano di nuovo. Si potrebbe pensare che, dopo due o tre veri fiche, finalmente si convincano, ma non c'é niente da fare. Si alzano di nuovo, sempre più stanchi, e sempre meno capaci di lottare contro questa idea fissa, *che essi stessi rico* noscono assurda, ma contro la quale i loro ragionamenti non hanno alcun potere!*

I) caso esaminato é quello di un'idea fissa non grave, spesso legata ad una deficienza passeggera, surmenage o stato d'ansieti. Ma é anch'essa un'idea fissa, sintomo di uno stato anormale.

Vorrei esaminare con voi altre idee fisse... ma ce ne sono cosí tante! Bisogna comprendere che ce n'é una gamma immensa, da quelle benigne, alie forme più gravi, dalle temporanee a quelle croniche. A qualsiasi genere appartengano, le idee fisse sono sempre il prodotto di un meccanismo inconscio. Quali sono le più comuni tra le idee fisse? Tutte le ossessioni - Tutte le fobie (e Dio sa quante ce ne sono) - La maggior parte delle angosce - Le piccole e le grandi manie - I tic, finché rimangono inconsci e «macchinosi » - L'ossessione di impazzire, che è cosí comune - L'ossessione di cadere in mezzo alia strada, ecc.

C'é da chiedersi se la nostra época, cosí estenuante, piena di emozioni, di repressioni, non sia il terreno di coltura ideale per le grandi idee fisse, e non auguro a nessuno di rimanerne prigioniero, nonostante la possibifiti di guariré.

L'inibizione nell'idea fissa

Lo scienziato tutto preso dal suo problema passa per un distratto, ma in realti non lo é: *i solo inibito.*

Quando abbiamo parlato della fatica e della timidezza, d siamo trovad di fronte all'inibizione. Lo scienziato non sembra vedere o udire niente, perché si trova nelle condizioni mentali di non poter vedere o intendere nient'altro se non cid che lo preoccupa. Perché? Nel suo cervello tutti i centri ner-

vos i, che non sono impegnati a risolvere il problema del momentó, *joño bloccati.*

Come si origina un'idea fissa patológica?

Nel corso di una nórmale giornata ciascuno di noi é bombardato da argomenti, suggestioni, insinuazioni d'ogni genere. Per quale motivo allora non tutti abbiamo idee fisse? Dobbiamo nuovamente distinguere tra:

1) L'idea predominante del momento.
2) L'idea fissa propriamente detta (patológica).

Quando un'idea fissa si installa in un soggetto, c'é « qualche cosa » nel suo stato che glielo permette.

Entraño in gioco due condizioni:

1) La suggestione.
2) Lo stato físico e psichico del soggetto nel momento in cui riceve quella suggestione.

Perché si installi un'idea fissa, é necessario che l'equilibrio nórmale del cervello sia disturbato; o per predisposizione, o per intenso surmenage, o per infezioni, o per emozioni, ecc. Ma l'idea fissa si impianta — torno a ripeterlo — soprattutto quando esagera un preesistente fattore affettivo.

Riprendiamo l'esempio del timido che esce dal cinema. La suggestione operata dal film é ormai divenuta un'autosuggestione. Ma questa suggestione non ha fatto altro che « metiere in primo piano » uno stato esistente: un grande desiderio di essere forte, sicuro di sé, a suo agio, ecc.

L'idea fissa pud essere:

a) CtfK/ewte: Un individuo ossessionato sa benissimo che ha un'idea fissa... poiché lotta contro di essa con la forza della sua ragione... benché senza successo;

b) *lnconscia'.* É questo il caso di I. o il caso di un'idea fissa prodotta da una suggestione ipnotica. Comunque sia, la causa che permette il sorgere dell'idea fissa é sempre inconscia.

hipnotismo pud produrre un'idea fissa, almeno in alcune persone. Ma si pud forse affermare che tutte le persone che hanno idee fisse furono ipnotizzate? No, evidentemente. Quin-

di, dato che l'idea fissa non é stata indotta dall'esterno, come si é potuto verificare a questo punto l'autosuggestione ? Come mai, per esempio, il perdurare di un grave shock emotivo pud provocare un'idea fissa, un tic, una fobia, un'ossessione, ecc. ? Lo sapremo quando studieremo Janet.

EMILE COUÉ E LA LOTTA INTERIORE

Emile Coué (1857-1926), nonostante che le basi del suo método siano elementari, ebbe un grande mérito. Mise in pratica l'autosuggestione, considerata da lui come una suggestione che ha la sua origine nello stesso malato. Conosciamo tutto questo: nelle malattie psichiche il ragionamento r.on vale gran che, come puré l'argomentazione o la persuasione.

Per esempio: Un grande tímido trova continuamente buone ragioni per non essere tímido; tenta di convincersi in tutte le maniere. Tutto questo impedisce forse le sue crisi di timidezza? No... anzi, succede proprio il contrario! L'inutilitá del ragionamento é maggiormente evidente nelle ossessioni, nelle fobie, nelle angosce.

Uno psicólogo sa benissimo che é inutile far ragionare un malato, e che sarebbe ridicolo dirgli che il suo comportamento é assurdo per questa o quest'altra ragione; che deve sforzarsi, ecc. Troppi malati sono esposti all'incomprensione, proprio per questo motivo!

Per tutto il giorno si cerca di scuoterli con comandi, appelli alia volontà, senza pensare che il difetto di partenza é proprio nella volontá, II motivo? *Perché é guasto il meccanismo nervoso da cui dipende la volonta.*

Ogni manifestazione di volontá reale richiede, perché possa awenire, certe condizioni di base. Zbinden dichiarava: « Ragionare in modo sbagliato é un vizio tanto funesto come prendere della morfina o della cocaína ». Cosa vuol dire? Se ragionar bene è il risultato di un'affettivitá nórmale, ragionare male é il risultato di una aífettivitá anormale. Disgraziatamente, nove volte su dieci, a voler essere ottimisti, ci si dimentica di questo...

Se l'affettiviti inconscia dice «no », é inutile che la ragione dica « si »! Sari sempre l'affettiviti a spuntarla. Raramente un essere nórmale é in grado di comprendere ció, e il motivo sta in questo, che in lui c'é un perfetto accordo tra la volonti, il desiderio e l'affettivitá. *C'é accordo tra il suo volere e il suo potere.* Ma non capita qualche volta, che anche l'essere nórmale provi dentro di sé una incertezza, accompagnata da angoscia ? Perché « qualche cosa » lo spinge ad agire in modo contrario alia sua volonta?

Se con la sua immaginazione ingigantisce questa contraddizione in durata, intensità e profonditi, forse allora potri capire il perché...

Dato quindi che ogni malattia psichica é a base affettiva, verso l'affettiviti deve indirizzarsi qualsiasi trattamento psicológico. 2 in questa sfera che troveremo, nascosto nell'ombra, il cancro psicológico. Coué ha tentato di farlo, quando dichiarava: « Quando lottano tra di loro immaginazione e volonti, é la prima che vince sempre, *senza eccezione alcuna* », Coué attribuiva un ruolo capitale alio psichismo inconscio, da lui chiamato *immaginazione.* Certamente il suo método era rudimental; cercava di eliminare una suggestione « malata » con una controsuggestione « sana ». In poche parole, un ordine e un contrordine. Questo celebre método é noto; Coué ordinava ai malati di ripetere continuamente ad alta voce, anche senza crederci: « Vado migliorando tutti i giorni, sotto ogni punto di vista... ».

Queste parole ripetute meccanicamente dovevano cosí indirizzarsi verso l'inconscio (affettivita), e l'inconscio, convinto finalmente per riflesso, doveva spingere la persona ad agire in modo nórmale, razionale e volontario.

La rudimentalità del método consiste in questo, che considera i sintomi in blocco, e si preoccupa solo della sofferenza manifesta, eliminando raramente le tendenze profonde.

II método di Coué é quindi fondato sulla suggestione; la persona ascolta una voce (la sua) che gli suggerisce che va migliorando; e questa convinzione si trasforma in autosuggestione.

A questo punto sembra scontato dire ancora una volta (a pro-

pósito della psicología moderna e della medicina psicosomatica) che lo spirito influenza il corpo; e che se lo spirito pud scatenare una malattia, il medesimo spirito pud guarirla. (Per spirito bisogna intendere il cervello). Questa ¿ una realtá. Vedremo quindi che tutto l'organismo é sotto il controllo del cervello. Da questo punto di vista il método di Cou¿ é perfettamente accettabile.

Se volete praricare l'autosuggestione

L'autosuggestione, come l'eterosuggestione, é un método eccellente per educare l'azione e la volontá. Tengo a precisare che l'autosuggestione non si rivolge solo ai malati; al contrario, l'autosuggestione accumula nell'inconscio nuove energie e vi porta maggiore luciditá. É un buon método per estendere e rafforzare la peFsonalitá, permette una correzione delle deficienze affettive. Torno a ripetere: *il cervello ba un potere quasi assoluto sul corpo.*

Le condiztoni dell'autosuggesrione

Bisogna considerare l'autosuggestione come una forma di medí tazione, *e non di concentrazione.* La meditazione é un espandersi líbero della mente, una capacita di reazione, che permette alie idee e alie sensazioni di penetrare in noi senza sforzo. Al contrario, la concentrazione é lo sforzo indirizzato su un punto. Abbiamo già visto che la concentrazione inibisce una gran parte del cervello; elimina, per cosí dire d'uflicio, centinaia di sensazioni che potrebbero essere utili...
Un ostacolo... un grosso ostacolo! II dott. Dubois, di Berna, dava degli ottimi consigli ai suoi malati: «Elimínate tutte le vostre preoccupazioni, i vostri affanni, i vostri pensieri... rivolgete la mente a cose piacevoli, ecc. ».
Ma, come dice Janét: « ... é certamente molto gentile, ma ha un sapore irónico, quando si tratta di persone incapaci di comandare i loro pensieri. Quando queste persone se ne s tan no

immobili nel loro letto, e senza posa danno libero corso alia loro immaginazione, afíaticandosi in calcoli e combinazioni difficili... ».
É chiarissimo! Sarebbe come raccomandare ad un ossessionato « non pensare piü alia tua ossessione... », ad un agítalo « ... sta calmo, vía,... ». Non si rasenta la stupiditá. ?

Come eliminare questo ostacolo?

Aíutare la mente a scacciare vía da sé l'idea malata. Bisogna, per quanto é possibile, toccare i centri nervosi dell'inconscio, lasciando « fluttuare » la coscienza. Per questo é assolutamente necessario rilasciarsi.
Come si pud ottenere la distensione? Bisogna che il corpo sia adagiato e immobile. Vi sono tecniche speciali che rilassano progressivamente e completamente i muscoli; é necessario però che sia uno specialista ad applicarle.
Le membra, una dopo l'altra, si fanno pesanti, gli occhi devono stare chiusi; si arriva cosí ad uno stato di torpore, a sentirsi come librare al di sopra del proprio corpo. La stanza in cui awiene la prova deve essere naturalmente silenziosa e buia.

Qual e' il momento migliore?

Per persone che non sono abituate a rilassarsi, bisogna scegliere il momento in cui coscienza e inconscio sono per cosí dire mescolati automáticamente, e cioé nel momento del torpore e della sonnolenza che precede il sonno. Meglio ancora nel torpore che segue il risveglio, quando lo spirito comincia a captare le prime sensazioni.
1) *Ostacolo*: Molti soggetti non raggiungono questo stadio di torpore (agitati, ossessionati, sofferenti d'insonnia). Si reAde allora necessario ricorrere a sostanze chimiche. Comunque é necessario che l' educazione al riposo profondo avvenga sotto il controllo di uno specialista.

2) *E poi?* Una volta raggiunto questo stadio, libero da ogni preoccupazione, ¡ntrodurre nel subcosciente l'idea utile. Per i malati questa idea sari naturalmente opposta alia loro « malattia ». Bisogna stare attenti che la meditazione non si trasformi in concentrazione. Appena subentra lo sforzo, bisogna abbandonare l'esperimento.

Cosa pao`irat tare la suggestione?

Voglio riferirmi alia suggestione profonda, técnica speciale che una sola persona non puó applicare senza un lungo esercizio. Tra i casi piü correnti: l'impotenza sessuale, la frigidità femminile, le paure, le fobie, le angosce, le insonnie, i tic, le abitudini nocive, la debolezza di carattere, certi disturbi della pelle e numeróse malattie isteriche.
Risulta chiaro quindi che, malgrado il suo carattere elementare, il método di Coué pone va le basi per la psicología del futuro.

PAVLOV: IL NOSTRO AMICO CAÑE E LA MECCANICA DELLO SPIRITO

Che un uomo, alia vista di un limone, senta la saliva in bocea, é una cosa arcinota.
Si sapeva anche che, a sentir parlare di un pasto succulento, viene l'acquolina in bocea... Ma tutte queste reazioni venivano considérate fenomeni dello spirito, senza attribuirvi nessun'altra importanza. Non si sospettava neppure lontanamente che la storia del limone e dell'uomo, spinta alie estreme conseguenze, potesse annientare la morale, il libero arbitrio, la giustizia e i valori umani.
Facciamo un'esperienza clínica: da qualche tempo ad un malato vengano fatte delle iniezioni calmanti. Un giorno un infermiere, per scherzo inietta al malato acqua distillata... ed ha lo stesso cffetto del calmante. A prima vista si puó pensare che il malato sia stato vittima di un'autosuggestione. Ma se

Cultura in Ita

questo malato é psichicamente perfetto? Si puó pensare allora che egli abbia reagito alia iniezione, e non alia sostanza iniettata. Ma cominciamo col visitare il cañe di Pavlov.
Ecco un cañe affamato, al quale viene somministrato un pranzo appetitoso. II cañe reagisce — naturalmente — con piacere. Ma mentre sta mangiando gli viene bruciata una zampa. II cañe risponde con una sensazione di dolore. Alia fine, dopo aver rìpetuto per un certo tempo questo doppio gioco (piacere e dolore), l'operatore brucia la zampa del cañe, *senza dargli il soliio pasto.*
II cañe, divenuto masochista come un essere umano, manifesta in seguito alia bruciatura il proprio piacere. Cos'é successo? II cervello del cañe ha associato: Piacere (pranzo) e contemporáneamente : Dolore (bruciatura), e questa associazione é diventata: Piacere-Dolore (bruciatura).
Mettiamo da parte il cañe e torniamo alfuomo. II *masochismo* é un'anormalitá psicológica molto diffusa. Lo scrittore Masoch le ha dato il suo nome, non perché sia stato lui ad «inventare » questa deviazione, probabilmente vecchia quanto l'uomo, ma perché egli ha descritto con estrema compiacenza il proprio comportamento.
A causa di questa anormalitá l'uomo prova piacere (sessuale o morale) per mezzo del dolore. Non potrà provare tale soddisfazione se non lo si fa soffrire:
— sia físicamente (colpendolo o facendo finta di colpirlo);
— sia moralmente (insultándolo, umiliandolo, rimproverandolo).
II masochismo é percid un riflesso legato al dolore, e non pud prodursi se non con il dolore. É lo stesso comportamento del cañe, naturalmente trasferito su altro piano.

I RIFLESSI CONDIZIONATI, PORTA SPALANCATA SU UN AB1SSO

Un riflesso condizionato é un riflesso provocato da una circostanza, detta condizionamento.
Ve ne sono due specie principali:

Cultura in Ita

1) II riflesso *d'e ccitamento,* che é la reazione ¿mmediata al condizionamento;
2) II riflesso d”/ẇ/^/żzcwe, che agisce come un freno, un arresto.
Per esempio: X attraversa la strada. A due passi un’automobile suona il clacson. Una persona lo guarda; ed ¿1 Signor X ci tiene ad avere la reputazione di uomo calmo in qualsiasi circostanza (per perfezionismo, ad esempio):
a) Primo condizionamento! il clacson;
b) Primo riflesso di eccitamento: sobbalzo, spavento, emozione, correre, fuggire;
c) Secondo condizionamento: é guardato e ci tiene ad essere una persona controllata;
d) Riflesso d'inibizione: non fugge, frena la sua emozione, finge di essere calmo.
II secondo riflesso (¿) si é opposto al primo (¿).

Pavlov e le sue esperienze

Sono cosí note, che sono titubante a descriverle. Comunque rivediamo insieme la storia ormai classica del cañe:
1) Si di al cañe un pezzo di carne: avremo la secrezione salivare;
2) Nel medesimo tempo in cui si presenta la carne, un campanello suona;
3) Dopo un po’ di tempo, il solo suono del campanello (senza che sia presentata la carne) provoca la salivazione.
In seguito Pavlov insegnd al cañe:
d) A salivare udendo un campanello suonare (come é stato descritto sopra). II campanello = segnale n° 1;
b) A rispondere ad un altro segnale, senza perd associarlo alia carne; ascoltando questo segnale n° 2, íanimale non saliva.
Quindi:
d) Si presenta la carne al cañe, facendogli sentiré ¿1 segnale n° 2;

b) II cañe non saliva, mentre la carne dovrebbe produrre la salivazione.
Dunque:

Segnale n° 1 : Eccitanle (secrezione salivare).
Segnale n° 2: Inibente (arresto della salivazione, nonostante la presenza del cibo).
É facile constatare 1'incalcolabile importanza — dal punto di vista psicológico e morale — di queste due esperienze.
Se il comportamento umano non fosse che una somma di riflessi puramente nervosi, ne discende lógicamente che, in qualsiasi circostanza, non ci sarebbe responsabilitá da parte del soggetto; la responsabilità morale non sarebbe che un nome vano.

RIFLESSI INFERIORI E RIFLESSI SUPERIORI

Riflessi inferiori- Tocco una stufa che brucia; ritiro la mano.
Riflesso: ritirare la mano. Condizionamento: calore-dolore.
Riflessi superiori-. Complichiamo questo riflesso: mi rifiuto di ritirare la mano e la tengo ferma per un certo tempo (finché resisto).
a) Riflesso semplice (eccitante): ritirare la mano.
b) Riflesso d'inibizione: rifiuto di ritirare la mano sotto il condizionamento, ad esempio, di dimostrare la propria «volonti », di provare che si é capaci di sopportare il dolore, ecc.
c) Riflesso finale: la mano rimane ferma.
II riflesso, in questo caso, é passato nei centri superiori del cervello (corteccia cerebrale), dove entraño in gioco la volonti, la scelta, la decisione, il rifiuto, ecc.
C'é di meglio: ecco una rana decapitata: lo sperimentatore lascia cadere una goccia di acido su una zampa. La rana tenta di togliere, con l'altra zampa, la goccia! Si potrebbe pensare ad un'azione calcolata, volontaria.
Se la rana avesse il cervello, e supponendo che potesse riflettere, non penserebbe di aver « voluto » eliminare la goccia che la torturava? Non considererebbe reale questa *sensazione* di vo-

lontà libera, costruendovi sopra tutto un sistema morale basato sul niente?

lnfatti la rana ¿ stata decerehrata! Eccoci in presenza di un funzionamento automático di questo meraviglioso organo che é il sistema nervoso, e di fronte al quale bisognerebbe prostrarsi.

Porta aperta sull'abisso ? Certamente! Da questo punto di vista, 1'attivitó volontaria, l'attivitá cosciente e 1'attivitó morale non sarebbero che una somma di riflessi complessi che awengono nel cervello. Di conseguenza, non implicano né libertó, né responsabilitó...

Sarebbe possibile allora « condizionare » un uomo a diventare un santo, come puré un bandito, a seconda delle circostanze che si presentano al suo sistema nervoso?

(A condizione — naturalmente — che le esperienze su animali siano applicabili aH'uomo).

Supponiamo che sia- possibile, e che un uomo debba «scegliere » tra A e B.

— Desidera A (perché rappresenta per lui una sensazione pi ace volé).

— Ma non pud prendere A (perché il suo senso morale, condizionato dall'educazione, glielo impedisce).

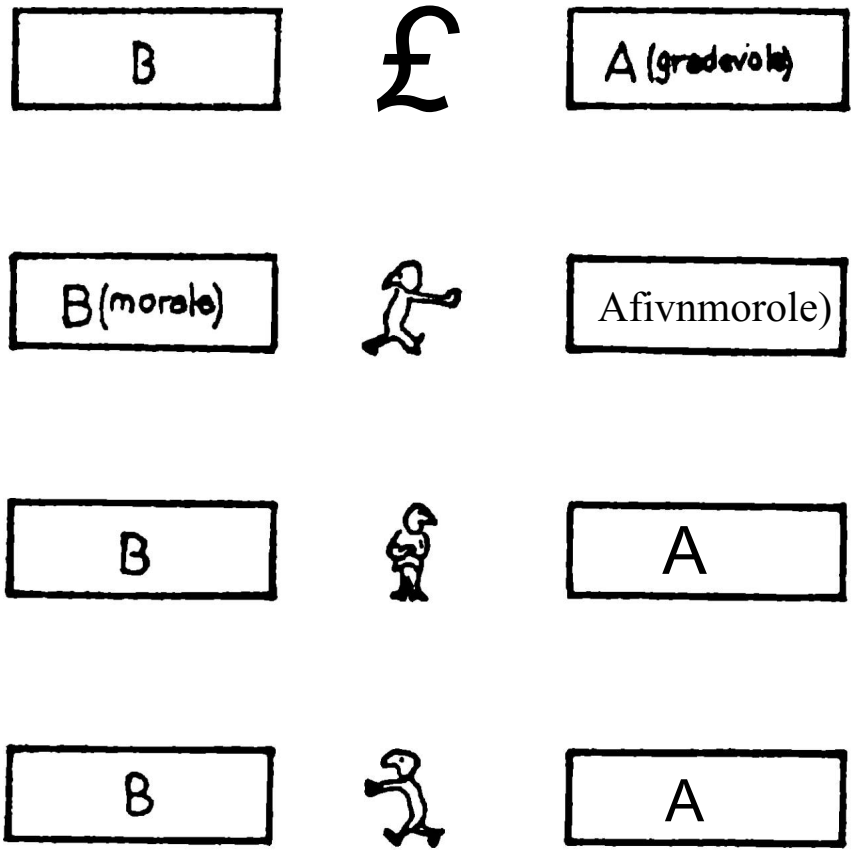
— Esita, e la sua esitazione é condizionata da A (desiderio, stimolo) e dal suo senso morale condizionato (freno, inibizione).

— Esita più o meno a lungo. II genere di esitazione é condizionato dal suo stato físico e psichico. Uno stato di equilibrio rendetó breve lesitazione. Uno stato malato prolungherl l'esitazione fino all'irritazione, all'agitazione, alia collera, all'impulso, ecc. (Vedremo che lo stesso succederá nel cañe).

— Finalmente sceglie B, essendo tale scelta il riflesso fínale di tutti gli altri riflessi condizionati.

Dunque quest'uomo non sarebbe responsabile di aver rifíutato A.

Non c'é da ammirarlo, attribuirgli alcun mérito o ricompensa, come non si potrebbe muovergli alcun biasimo se avesse scelto A. (In questo caso i riflessi «che frenano » sarebbero



stati meno forti del desiderio...). Evidentemente il gioco potrebbe essere complícate al F infinito...
Potete quindi constatare da voi l'importanza incalcolabile delle esperienze condotte da Pavlov... che fu tuttavia molto saggio, dato che non estese all'uomo le sue scoperte.
Fece semplicemente un paragone circa la « natura generale **e** del sistema nervoso » tra F anímale e l'uomo, lasciando aperta la porta a qualsiasi tipo di ricerche e i potes i...
— *Un cañe nevroticol* Se avete un cañe, forse lo avete abituato ad accettare il cibo offerto nella mano destra, ma **a** riñutarlo quando gli viene presentato con la sinistra.
Dunque:
Mano destra: eccitamento, accettazione del cibo.
Mano sinistra: inibizione, rifiuto del cibo.
Cosa succede quando gli viene offerto un cibo nella mano sinistra? II cañe si agita, avanza, indietreggia, freme, abbaia, presenta insomma tutti i sintomi di una dolorosa contraddizione tra il suo desiderio e l'inibizione. Nel medesimo tempo ¿ eccitato dal pasto ed d frénate dall'inibizione. L'indinazione

naturale per il cibo dice « Si », la sua educazione condizionata «No »; gli spettatori si divertono, senza mínimamente sospettare che quell'animale reagisce secondo lo stesso meccanismo di un uomo, nella maggior parte delle nevrosi.
Pavlov condizionó un cañe e raeagire ponendolo di fronte ad un cerchio luminoso proiettato su uno schermo; per rinforzare il condizionamento gli dava da mangiare.
L'operatore gli presentava súbito dopo una ellisse luminosa, ed altre superfici simili, senza, questa volta, rinforzare il condizionamento (l'ellisse nei confronti del cerchio, acquistava delle proprietá inibitorie, poiché non era accompagnato dal cibo).
Successivamente Pavlov fece assumere alfellisse *una forma sempre piü circolare.* Fino ad un certo punto il cañe era capace di distinguere perfettamente la differenza tra ellisse e cerchio. Non si muoveva davanti alfellisse. 11 suo comportamento cambiava invece quando l'ellisse si avvicinava al cerchio. Si agitava, abbaiava, diventava furioso, incoerente, ululando disperatamente.
II cañe diventava nevrotico: aweniva in lui il conflitto tra stimolo e inibizione, tra « SI » e « No ».
Lo psicólogo ritrova questo conflitto ad ogni passo... Frenando il riflesso di eccitamento, Pavlov creó nel cañe una contraddizione tra le varié tendenze: vale a dire una nevrosi.
Ma se Pavlov non estese all'uomo le sue conclusioni, altri andarono oltre.

^AMERICANO WATSON E IL BEHAVIOURISMO

Da behaviour — comportamento. L'americano Watson (pratico — quindi — per natura) inizialmente si era dedicato alia psicología anímale; poi passò alia psicología umana, portandovi di peso tutti i metodi della prima.
Ora, nella psicología animale, bisogna per forza rinunciare a « conoscere » ció che awiene nella coscienza degli animali sotto osservazione. Lo stesso atteggiamento Watson terri nei confronti dell'uomo, senza preoccuparsi mínimamente di conoscere il suo stato soggettivo.

In breve, per il behaviourismo (o comportamento) *il comportamentó dell'uomo é riflesso.*
In Pavlov, come abbiamo visto, gli stimoli erano semplici: suono, luce, puntura, ecc. Ma Watson, con restendere i riflessi ad ogni azione dell'uomo, qualunque essa sia, doveva rice reare, una parola che rappresentasse l'infinito e complesso sistema di tutti i condizionamenti possibili: la *situazione.* — II comportamento umano, il carattere stesso dell'uomo non sono che la maniera in cui ¡'individuo reagisce alie situazioni che gli si presentano, alia realti che lo circonda.
Per il behaviourismo ogni gesto, pensiero, volond, scelta, r¡fiuto, coscienza, non sono che riflessi puri e semplici ad una data situazione. Cosa dice Watson ?: « Datemi una dozzina di ragazzi sani, ben formati, e un modello di mondo necessario per allevarli, e io mi impegno, scegliendoli a caso, a formarli in maniera da farne degli specialisti di mia scelta: medici, commercianti, giuristi ed anche mendicanti e ladri, indipendentemente dai loro caratteri, inclinazioni, attitudini, e dalla professione e dalla razza dei loro antenati».

L'ESSERE UMANO NEL BEHAVIOURISMO

1) La personalid é 1'insi eme delle nostre abitudini riflesse, del tutto condizionate dalle circostanze. L'uomo non é, né piü né meno, che il prodotto delle circostanze.
2) II pensiero : é un atto puramente fisiológico che consiste nel parlare a se stesso. Ricordiamo la celebre affermazione: «Il cervello secerne il pensiero, come il fegato la bile ».
3) La coscienza: sebbene inesplicabile, é nondimeno una realti: nasce dal cervello e sparisce con lui.
4) La malattia mentale: é una contraddizione (come nel cañe) tra stimoli e inibizioni (torneremo sull'argomento quando studieremo Freud).
5) In generale: l'uomo é una macchina magnifica, ma nient'altro che una macchina, dall'immensa tastiera.
Non c'é alcuna differenza con ¡'anímale, a parte le complicazioni umane dovute al numero supplementare di cellule ner-

vose. Una macchina quindi, senza libertá o responsabilitá alcuna...
Per il behaviourismo l'uomo é un insieme estrenuamente complícate» di reazioni, sia riguardo alie sue facoltá superiori che a quelle inferiori.

UMILTA NECESSARIA

Ammettiamo che, se questa posizione fosse vera, avrebbe per lo meno un risultato: annientare l'orgoglio insensato dell'uomo, permettergli di riflettere, ogni tanto, sulla sua condizione. Eliminerebbe anche ogni giudizio tra gli uomini, ogni rimprovero, ogni biasimo: e l'uomo, di nuovo umile di fronte all'universo, si sentirebbe parte integrante e ingranaggio cosciente.
In realtá, questa splendida macchina che é il cervello umano, non é un organo formidabile, le cui enormi combinazioni di suoni potrebbero aumentare all'infinito? E se pensiamo che la vita intera di un organista non basta a conoscere tutte le possibilitá del suo organo, riflettiamo un attimo al numero incalcolabile dei riflessi che possono combinarsi nelle migliaia e migliaia di cellule del cervello.
Quello che risulta vero alia fine, é che molte azioni e pensieri non sono che abitudini e reazioni apprese. Sono dei riflessi condizionati dalle circostanze sociali, geografiche, religiose, morali, familiari, ereditarie, ataviche.
Si consideri quindi la notevole importanza deH'educazione. La *prima educazione dei bambini é infatti basata su suggestioni e riflessi condizionati,* molti dei quali, se l'apprendimento é sbagliato, rischiano di innestarsi per tutta la vita. Se un riflesso « sbagliato » diventa preponderante, impedirá il corretto adattamento alie circostanze. E una volta diventato adulto, íessere umano dará sempre la stessa risposta, come un pianoforte che suoni la stessa música.

PIERRE JANET (1859-1947)

Pierre Janet, il gigante francese del la psicología... Uomo intelligente, superiore, giá noto a trentadue anni per le prime

sue opere; sempre sulla breccia fino alia fine della sua vita.
Un uomo senza dogmi! Ecco come ce lo presenta Minkomskj: «Quando Pierre Janet, pieno di energía, col suo sguardo penetrante, il modo di camminare giovanile, elástico, i gesti sobri e precisi, vi introduce nel suo studio, si é súbito presi dall'atmosfera particolare di serieti, intelligenza, curiositá scientifica sempre all'erta e spirito indagatore che emana dalla persona del maestro e che awolge questa vasta sala, con le pareti tappezzate di libri, che gli serve come posto di lavoro. Commuove questo suo aspetto di lavoratore instancabile ».
II grande desiderio di Janet era quello di conciliare i suoi gusti scientifici e religiosi. Non é lui stesso a confessarlo? «So* gnavo I'armonia tra scienza e religione, unione che doveva scaturire da una filosofía perfezionata capace di soddisfare ragione e fede. Non sono riuscito a trovare questa meraviglia, ma sono rimasto un filosofo ».
Presa la laurea in medicina, Janet studia Fisteria.
E un accanito sostenitore della pratica delFipnotismo. Ricerca... *A* trent'anni scrive F*Automatismo psicológico.* Siamo nel 1889. Súbito dopo Janet giunge a Parigi e va dal grande Charcot, alia Salpétriére. Un posto idéale per lui. Gli strani fenomeni delFipnotismo e dell'isteria sono alFordine del giorno. Janet segue i corsi di Charcot e diviene quindi direttore del labora* torio di psicología patológica.
Numerosi volumi testimoniano le sue penetranti osservazioni — sempre profondamente umane. Quarant'anni di osservazioni. Ecco le sue stesse parole: « Limitare il campo della propria attivitá scientifica non é mai una buona cosa; se poi ci si oc* cupa di psicología, allora ha degli efietti disastrosi... La psicología, per sua stessa definizione, si occupa assolutamente di tutto. £ universale. Dappertutto c'imbattiamo in fatti psicología... ».

LTIOMO NORMALE E ANORMALE VISTI DA JANET

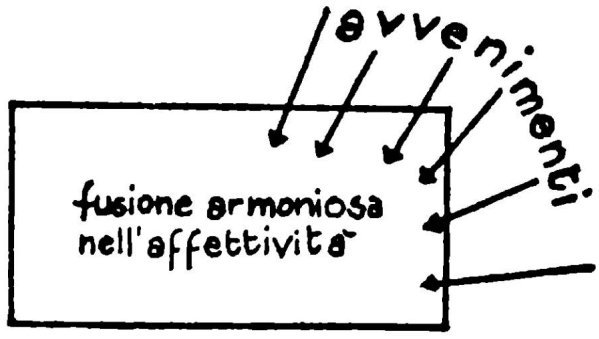
Ecco una concezione di capitale importanza della psicología... e dell'equilibrio di ogni giorno.
Quali sono le situazioni comuni a tutti gli uomini? Trovarsi

inserid in varié circostanze. Tali circostanze richiedono quindi un adattamento, con il minor danno possibile. In ció sta la differenza tra uomini normali e anormali.
Per meglio comprendere, facciamo un esempio fisiológico: il pasto.
a) L'uomo che é nórmale nel momento in cui digerisce, assimila perfettamente i diversi alimenti che compongono il suo pasto. La digestione awiene senza il minimo disturbo o malessere.
b) L'uomo che é anormale nel momento in cui digerisce, é sottoposto ad una digestione molto laboriosa; si dice normalmente che il pasto gli é rimasto sullo stomaco. Possono inoltre fare la loro comparsa alcuni sintomi: rigurgito, vomito, malessere, vertigine. C'é quindi qualche sostanza che non é stata assimilata con gli altri alimenti.
Passiamo ora sul piano psicológico:
Un uomo nórmale é un uomo la cui tensione psicológica é intatta e armoniosa. Supponiamo che quest'uomo si trovi di fronte ad una situazione alia quale non era preparato. Cosa succede ? Semplicemente questo: « digerisce » l'awenimento con perfetta facilité.
Eccovi, un esempio: dovete entrare, senza esservi preparato, in una sala piena di gente, e tutti gli sguardi sono rivolti su di voi. *Se siete nórmale:*
a) Dato che tale circostanza si é presentata all'improwiso, vi fermate per osservare la situazione;
b) Vi decídete con rapiditi e avanzate con prudenza;
c) Facendo tutto ció, vi adattate progressivamente e rápidamente;
d) Dopo qualche minuto vi muovete senza timore, emozione, aggressivití o tensione, ma completamente a vostro agio;
e) Non provate né fatica né emozione. Questa azione non vi é costata energía. £ stata portata a termine. Si é integrata con tutte le altre circostanze che formano la vostra personaliti.
Se siete anormale: (per esempio, tímido, impaziente, aggressivo, represso, ecc.):
a) Dato che la circostanza si é presentata bruscamente, vi fermate;

b) Siete impaurito, bloccato;
r) Fanno la loro comparsa l'emozione e il terrore;
d) O ve ne state immobile; o fuggite; o attaccate;
e) Vi sentite affaticato. Questa azione vi é costata uno sforzo dal punto di vista emotivo. Inoltre l'azione non é compiuta; correte il rischio di rimuginare dentro di voi la vostra incapacité di adattamento, di accentuare il vostro senso di inferioritá ecc.

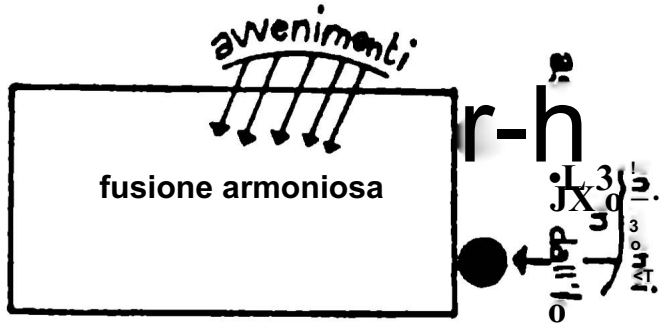
Normalita`e anormalitd nella vita di tutti i giornit

La vita di tutti i giorni richiede da parte nostra un continuo adattamento. Vi sono sempre nuove circostanze, qualunque siano; awenimenti imprevisti; nuove responsabilitá; i «colpi bassi », le sconfitte, le emozioni, ecc.
Come si comporta l'uomo nórmale? Riesce ad integrare tutte queste circostanze. Le accetta e mentalmente le digerisce.
Tutti gli awenimenti si fondono nel suo lo e si integrano armoniosamente nella sua personalità. Tutto questo avviene senza scosse o fatiche.
L'affettivitá dell'uomo nórmale pud essere paragonata ad un recipiente *nel quale tutti gli awenimenti vanno a jondersi...* come le diverse frutta sono mescolate in un barattolo di marmellata (o vari alimenti in uno stomaco).
In questo modo:



Come si comporta un uomo anormale? L'aweníimento non é digerito mentalmente, non é assimilato dall'Io. La circostanza rimane al di fuori dell'Io, e lavora per proprio conto. Al di li del recipiente deH'aífettivitá si vanno formando uno o piü cen-

tri satelliti psichici. Conducono una loro vita separata, e non si integreranno mai nel recipiente generale dell'affettiviti.
Ognuno di essi cerca di predominare all'interno, e produce dei sintomi (una specie di indigestione psichica). A questo punto l'unitá. dell'Io si é spezzata, come si puó constatare nei complessi, nelle rimozioni, nelle emozioni non liquídate. E compare l'immensa gamma dei sintomi... che va dal piccolo malessere morale alie piü terribili ossessioni.
In questo modo:



Cosa afferma Janet a proposito della coscienza? Riprendiamo l'immagine: la coscienza é come un grande serbatoio nel quale tutti gli awenimenti si amalgamano; é quindi un'attività di *sintesi.* Deve realizzare una fusione armónica tra mille circostanze diverse. La coscienza riunisce numerosi fenomeni in un solo, nuovo fenómeno, ben diverso dal fenómeno isolato. Caso dell'uomo *nórmale* nella sala: il suo lo rimane intatto; tuttavia ha fatto sua una nuova esperienza; tale esperienza si é integrata nella sua personalitá. Si é avuta una sintesi di awenimenti.
Caso dell'uomo *anormale*: la circostanza resta al di fuori del suo lo; l'Io é diretto da un « satellite » mentale, che é la sua azione fallita.
Conseguentemente qualsiasi malattia psicológica deriverebbe da una deficienza del potere di sintesi. Si presenta un awenimento che il soggetto non riesce ad « accomodare » al proprio lo. Si alienta l'uniti della persona; cala la tensione. Come spesso si dice: «Questo?... mi é rimasto sullo stomaco»; il che sta a significare che l'awenimento, rimasto al di fuori dell'Io, lo tortura e lo assilla.

Le azioni di un uomo non hanno sempre lo stesso valore. Potete adattarvi fácilmente a certe circostanze che corrispondono ad un'abitudine. Per esempio, la vita nórmale di ufficio non offrirá nessuna difficoltá di adattamento ad un soggetto nórmale. Ma tutto cambia se la vita d'ufficio diventa anormale (un direttore dittatore, per esempio) o se l'impiegato é anormale (grande tímido, aggressivo, ecc.). Tutto dipende:

a) se l'azione é compiuta per abitudine-riflesso: nessuna difficoltá. L'adattamento avviene normalmente;

b) se l'azione richiede una nuova condotta, l'adattamento puó... o non puó awenire.

Come? Semplicemehte perché l'adattamento dipende dallo stato (físico e psichico) del soggetto.

Si tratta dunque di vedere se l'azione richiede una condotta *nuova e non abituale.* Ora, simili condotte si presentano molto spesso: emozioni; morte di persone care, fidanzamenti, esperienze sessuali; matrimonio; viaggi, nuove responsabilitá; coabitazione con persone antipatiche, ecc.

Per esempio, un atto creativo e uno sforzo intellettuale sono piü faticosi di un atto abituale o istintivo. Se vi lasciate andaré, vi stancate meno che se vi concéntrate, ecc.

Si puó quindi affermare che esistono azioni ad « alta tensione » ed azioni a «bassa tensione ». La tensione richiesta é in diretto rapporto con la complessitá della condotta da adottare. Inoltre, le varié condotte devono essere sintetizzate ed amalgámate con l'Io; e questo lo deve rimanere in Armónico equilibrio.

Janet insiste: «E evidente che alcuni atti costano piü di altri e stancano di piü le nostre forze... bisogna quindi comprendere che il compiere certi atti elevati che appartengono alia serie della riflessione puó piü fácilmente di altri determinare forme di depressione... ».

LE AZIONI CHE STANCANO

Janet ha studiato atentamente le azioni che costano fatica, vale a dire le attivitá che possono portare ad un « abbassa-

Cultura in Ita

mentó di tensione ». Le principali sono: la fatica emotiva prolungata (soprattutto); il surmenage mentale, tutte le emozioni depressive. Molto spesso, nei depressi, l'azione resta alio stato di desiderio e di velleitá. C'é una dispersione degli sforzi senza nessun risultato positivo. La persona fa tutto a metí; disperde sempre più tutti i suoi sforzi; si manifestano allora l'emozione, lo sforzo inutile, l'esitazione, il dubbio, il rimuginare del pensiero, lo scontento di se stessi, l'esaurimento.
Evidentemente tutto dipende dalla predisposizione degli individui. Qual é allora un comportamento veramente saggio? Conoscere le azioni che esauriscono le nostre forze! Ma molte azioni portano all'esaurimento perché alia base c'é una nevrosi. In questo caso la psicología deve occuparsi della nevrosi di base, e non dell'azione in se stessa, che non é che un sintomo. Anche un semplice pranzo in famiglia molte volte pud costare, per certe persone, più fatica che non uno studio intenso. Perché? Per la tensione nervosa, le rimozioni, le ostilitl represse che un pranzo simile puó provocare.
Questo caso apre il discorso sulle persone che stancano.
Vivere insieme a queste persone provoca molto di frequente le peggiori nevrosi. Questo genere di persone potrebbe essere anche definito: i mangiatori di energía. Perché e come? Lo vearemo tra poco. Ma come ho gil detto, é soprattutto nell'ambiente familiare che troviamo i mangiatori di energía, semplicemente perché la coabitazione si prolunga per molto tempo ed é sottoposta ai codici morali, al rispetto assoluto, al divieto assoluto di manifestare l'ostilitl, ecc. Ma é altrettanto vero che anche un capoufficio pud « mangiare » l'energia di un suo impiegato, dato che anche in questo caso abbiamo la coabitazione.

I MANGIATORI DI ENERGIA O LE PERSONE CHE STANCANO

Chi sono? Sono cosí numeróse, e si nascondono sotto maschere cosí diverse che bisogna rinunciare a nominarle tutte... Ma, in ogni modo, hanno tutte uno stesso marchio di fabbrica: /7 *biso gno di dominare!*

Abbiamo tutta la gamma degli autoritari, dittatori, maniaci, esigentissimi, pignoli, brontoloni, gelosi, suscettibili, astiosi... Tutte queste persone indossano, come ho detto, maschere differenti. Quante persone (e ne vedremo più casi) nascondono il loro bisogno di dominare sotto una maschera di « bontà » esagerata? (benché inconscia). II meccanismo é molto sottile. Una persona della vostra famiglia vi domina, e voi provate nei suoi confronti una ostilitá interiore, carica di emozione. Ma se questa persona é per voi « meravigliosamente buona », come potete dar sfogo a questa ostilitá? Ecco allora che reprímete il vostro istinto... Inoltre, molte persone recitano la parte dei martiri... per ottenere meglio ció che vogliono. Quanti si aggrappano al loro figlio, e lo « coccolano » ? Quante madri impediscono inconsapevolmente al loro figlio di divenire un uomo, e fanno di tutto perché rimanga un « bambino »?... In questo campo, si puó ricorrere a qualsiasi mezzo; l'autoritá pura e semplice, come le innumerevoli maschere che possono nasconderla...

Quando queste persone mangiano l'energia di chi coabita con loro? In primo luogo, quando é impossibile scaricare l'ostilitá. (Puó essere questo il caso di un bambino di fronte ai suoi genitori, o di un impiegato davanti al suo capo ufficio). *Inoltre, qualsiasi persona che prova un intenso bisogno di dominare, é un neurótico.* II dominare é per lui un meccanismo di sicurezza interiore. Adattarsi a queste persone non solo é difficile, ma richiede sempre forme nuove e continui tentativi. Con loro é impossibile qualsiasi abitudine di vita. Bisogna stare continuamente attenti, in ansia, pronti. «Non si sa mai che pesci prendere! »... é il solito ritornello. Ma non bisogna dimenticare che la coabitazione dura spesso anni interi, ora dopo ora, minuto dopo minuto. Ci rendiamo conto, a questo punto, quante emozioni, rivolte, collere represse, sottomissioni a denti stretti provocano questi mangiatori di energía?

Quali sono gli effetti sulle persone costrette a vivere con loro? Presentano numerosi punti in comune: sempre l'esaurimento; la diminuzione o l'annientamento della propria personalitá, la impossibilitá ad essere se stessi, ad agire con spontaneitá, il

continuo valutare anche la piü picco[a azione; il senso di inferioritá. e la frustrazione, la mancanza di responsabilitá, ecc.
Ho giá affermato che ¿1 dominio sugli altri puó manifestarsi apertamente, come pud nascondersi sotto diverse sembianze. In quest'ultimo caso si hanno le piü disastrose conseguenze.

^AUTORITARIO PURO

Tra autoritá ed autoritarismo c'é una notevole differenza. La autoritá considera il comando come un mezzo, e cerca di realizzare un reale potenziamento della personalitá. Ha un rispetto assoluto per le persone alie quali si rivolge; é, in altre parole, il comando democrático alio stato puro. Questa autentica autorità dona, perché é ricchezza e forza. L'autoritario invece? £ tutto il contrario... L'autoritario considera il comando come un fine in se stesso, e quel comando rappresenta per lui la sicurezza interiore. Si rifiuterá. quindi di discutere il suo dominio, pronto ad esigere tutto, ma incapace di donare qualcosa. L'autoritario é un aggressivo: quindi un debole. II suo comando camufla un attacco, ed egli attacca per paura di essere attaccato, colpito, posto in una situazione di inferioritá. Per i deboli, l'autoritarismo e il dominio sono una compensazione di prim'ordine. Rendere gli altri inferiori a sé dá loro un'illusione di superioritá e di forza. Inoltre, essi hanno cosí la sensazione di compiere un'azione, senza però dover spendere l'energia creatrice necessaria, cosa di cui sono incapaci. Basta guardarsi intorno, per trovare persone simili in gran quantitá... Nella vita nórmale gli autoritari possono continuare ad esser tali grazie a molti fattori. Prima di tutto per dei fattori utilitari: per es.: un subordinato che tace per timore di essere licenziato; un subordinato pauroso, ecc. Quindi, a causa della continua confusione tra forza e aggressivitá; piü di una volta invece abbiamo constatato che l'aggressività é l'opposto della forza.
Spesso si confondono due altre cose: la durezza nel dominare e la volontá. Ora, *se ¡'autoritario sembra essere una persona di grande volontá, é perché non possiede affatto la reale volontá...* dal momento che manca della forza psichica! £ fa-

cile constatare come l'autoritario si intestardisca alia mínima occasione. Per quali motivi? Perché qualsiasi opposizione lo inchioda davanti al suo abisso di incertezze e di debolezze. Líntestardirsi dell'autoritario é il párente povero della volontá; se lo si dovesse considerare vera volontá, allora anche i muli, a questo punto, sarebbero ín possesso di una grande volontá... (ne riparleremo nel capitolo dedicato alia volontá).
Comunque, la salute é la prima a rimetterci in casi di questo genere: coabitare con un autoritario é estremamente faticoso; soprattutto se egli é tabù, contro il quale é severamente vietata qualsiasi rivolta, come é stato giá detto.

Un caso di dominazione camuffata

— Y, un uomo di trenta anni, ha vissuto continuamente tra la nevrosi e l'esaurimento, poiché la zia che lo ha allevato gli ha sempre impedito di portare a termine una azione senza prendervi parte lei stessa. Questa zia gli ha imposto il suo aiuto, le sue idee e le sue raccomandazioni. Una presenza noiosa, manía di aiutare e di consigliare continuamente.
Ecco quanto afferma lo stcsso Y: «... non ho mai fatto alcunché, anche di nessun valore, senza che lei si sentisse in dovere di impormi il suo aiuto... non riesco neppure a spiegarlo... era estremamente faticoso, come sentirsi gettato in una fossa,... e coccolarmi... guidarmi... ecco: cercare del carbone, un'azione del tutto stupida, non é vero? Ebbene, ella mi imponeva il suo aiuto anche ¿n cose del genere... non ne prendere troppo... é pesante... ora ti aiuto io... io farei cosí... ecc. pare un pacchetto, uno stupido pacchetto (le maní di Y tremano di rabbia)... non cèra verso di farlo da solo... la zia era lá, incollata a me, incollata al pacchetto... pronta a spiare il modo in cui io mettero la mínima cosa... Ogni giorno la stessa cosa, mi capisce... E quando alia fine riuscivo improvvisamente a fare qualcosa, la sentivo a tre passi da me, che mi sorvegliava con la coda dell'occhio... e mi sentivo un perfetto imbecille, come se avessi ancora tre anni... non mi sentivo affatto un uomo, e tutto questo é durato la bellezza di diciotto anni...

Ribellarmi ?... ma la zia era la bontá in persona... mi coceolava... e non sarebbe riuscita a capire. Credeva di fare bene, senza rendersi conto che era terribilmente autoritaria, malgrado la sua bontà... Era suscettibile, permalosa e pronta a risentirsi alia mínima contraríete. Ero sempre in apprensione tutte le volte che facevo qualche cosa, che preferívo lasciarla fare... anche i lavori piü faticosi... come píantare dei chiodi... e cosí passavo per un fannullone! Non posso dirvi gli improvvisi scoppi di rabbia che ho provato in questi dícíotto anní, durante i quali non sono mai ríuscíto a sentírmi un uomo, spontaneo... ».
Risultato? Y non é piü capace di assumersi una responsabiliti ed é diventato omosessuale... Questo é tutto, ed é anche trágico.

I GELOSI

La gelosia é la piaga moríale di molte persone; pud essere episódica, come nettamente patológica. La persona amata é accaparrata in un modo assoluto, e chiusa in una perpetua gogna. Inoltre, tutto cid che pud distrarre la persona amata, come gli studi personali, il lavoro, i libri, gli amia... perfino i propri pensieri, tutto questo é guardato con una ostiliti minuziosa, maniaca, feroce, incessante. Una persona gelosa non potrá mai ammettere che Toggetto amato possa pensare da solo, sognare. Perché? Perché c'é il pericolo cosí che sfugga dal cerchio chiuso nel quale il geloso vorrebbe tenerlo fermo.
Ecco la confessione di un uomo la cui moglie é gelosa: «... é una cosa che spossa in modo terribile, non ce la faccio piü. Ho perñno paura di tomare a casa... qualsiasi cosa diventa un pretesto per scenate di gelosia... il nodo della cravatta fatto bene, un'aria contenta, un sorriso sulle labbra... A questo punto mi chiede: « Hai visto un'altra donna per sorridere in quel modo?... Oh, mi rendo benissimo conto che non sono abbastanza carina, ma ti voglio soltanto per me... ».
« Non rispondo, perché é del tutto inutile. É proprio un'idea fissa; mi sentó stretto in una rete di continua sorveglianza; se non pensó a niente, mi rimprovera di non pensare a leí; se me ne sto zitto, mi rimprovera di essere indiferente... Per strada

poi, la sorveglianza assume forme spaventose. Devo cammmare rígido come un palo... capite bene, in strada ci sono le altre donne. Sono stato costretto a lasciare tutti gli amia, che, a suo parece, le toglievano un poco del mió amore.. Non ho il coraggio neppure di leggere... Ancora sei mesi di questa vita, e poi sono buono per l'ospedale... fino al punto che preferisco starmene in ufiicio, eppure detesto il mió lavoro... ».

La gelosia é quindi un esclusivismo totale. Considera l'essere amato come un volgare oggetto, al quale viene proibito di avere un mínimo di vita persónate o autonomía. *La gelosia é sempre un sintomo di una debolezza mótale e di una grande povertÁ affeitita.* La persona gelosa tenta di colmare un vuoto interiore, nel quale spesso vivono sentimenti di inferioriti. Come puó quindi conservare questo oggetto? Imprigionandolo mentalmente, cosa che capita molto spesso; o anche físicamente... estremo a cui si puó benissimo arrivare! Ora possedere qualche cosa porta come conseguenza un certo impegno destinato a conservare ció che si ha. II geloso é incapace di questo. Ricorre quindi alia dittatura, per impediré qualsiasi fuga, che richiederebbe altro lavoro per il recupero. Da qui la violenta aggressiviti verso gli estranei che potrebbero provocare questo lavoro di recupero. (Per esempio, una donna gelosa sari aggressiva verso gli amici di suo marito, che «glielo sottraggono », e la obbligano, a suo modo di vedere, a dover recuperare l'amore di suo marito).

II geloso crede di amare, ma non fa che cercare la propria interiore sicurezza. La gelosia negli adulti é sempre il sintomo di una deficienza psicológica. Nel geloso te insicurezze mentali sono cosí forti e numeróse che la mínima scossa rischia di aprire un abisso affettivo... che la sua debolezza non riesce a colmare. Si comprende fácilmente come per luí Túnica soluzione sia la dittatura e un atteggiamento poliziesco. II pió piccolo accenno alia fuga dell'essere amato puó provocare angoscia, ossessioni, e qualche volta terribile rancore.

La gelosia é una forma sottile di autoritarismo, che puó produrre a sua volta nuovi squilibri: ossessioni, idee fisse, scariche impulsive e passionali, continuo rimuginare del pensiero, ecc... con grande detrimento delta persona imprigionata. Torno

a ripetere che la gelosia é scmpre un sintomo di squilibrio affettivo.

La gelosia net bambini

Entraño in gioco numerosi meccanismi. II piü semplice é quando il fratello maggiore é geloso del piü piccolo, che egli considera come un accaparratore dell'affetto dei genitori. E una forma di gelosia moito nórmale, che puó essere eliminata fácilmente dall'atteggiamento dei genitori, e la responsabilitá che essi sanno daré al maggiore.
Piü tardi, é il piccolo ad essere geloso del grande. Perché? A causa dei vantaggi fisici e morali che la sua maggiore etá gli concedono. Anche in questo caso tutto dipende dalla configurazione della famiglia.
Esiste un'altra forma di gelosia: quella del bambino verso il genitore dello stesso sesso (per esempio, il bambino che é geloso del padre). E questa la forma piü importante, che torneremo ad esaminare in psicoanalisi, studiando il complesso di Edipo.
La maggior parte di questi sentimenti sono inconsci (soprattutto il complesso di Edipo). Tuttavia, esplicano lo stesso la loro azione. Come si comporta allora il bambino? Scarica la sua gelosia con una aggressivitá moito spesso pericolosa. O meglio, la scarica awiene in maniera simbólica: il bambino distrugge rabbiosamente tutto ció che appartiene al suo rivale,
10 calpesta, ecc.
Oppure gioca con le marionette ed il suo rivale prende corpo in un personaggio umiliato. O il bambino disegna: rappresenta il rivale scacciato dalla famiglia, ucciso, beffato, insúltate. La gelosia infantile si manifesta frequentemente in alcuni sintomi nervosi: i piü noti sono il tic e la famosa «pipi a letto » (enuresi).
11 caso é piü pericoloso quando nel bambino geloso si manifesta una regressione affettiva. Rimane infantile, in uno stato di inferioriti, gioca a fare il piccolo per attirare e conservarsi l'attenzione dei genitori. Una tale situazione a lungo andaré é

Cultura in Ita

dan nos a; é una vera e propria nevrosi. Ci troveremo allora a che fare con un adolescente nevrotico e infantile, aflíettivamente ritardato. Altre volte il bambino sente la sua gelosia aggressiva come un grave difetto (cosa che si verifica sempre nel complesso di Edipo). Se questa situazione non viene superata normalmente, una volta diventato adulto ayremo un sentimento inconscio di colpa, di inferioriti, latente omosessualiti, ecc. Piü avanti approfondiremo tutto questo.

La gelosia di proiezione

Citeremo un caso (del resto abbastan2a frequente) che mostra aspetti qualche volta strani della gelosia. Si tratta di una situazione molto più grave, di una forma terribile di gelosia, che puó giungere a gradi diversi di intensitá. Diventa un'idea fissa, molto simile al delirio di persecuzione.
Ecco una confessione del signor X: «... Mia moglie mi accusa continuamente di essere l'amante di molte donne sue conoscenti; pretende addirittura che io faccia delle proposte vergognose alie sue amiche e a tutte le donne che mi capita di incontrare. E non smette mai; qualche volta c'é da aver paura, una vita infernale. Dal momento che ho messo piede in casa, sono litigi, accuse una dietro Taltra... Mi sottopone ad un esame minuzioso... Quando siamo con altre persone, é terribile. Giunge fino al punto di farmi delle scenate in pubblico, e schiaffeggiare una donna per il semplice motivo che mi ha guardato 1 « A sentir lei, ho molte relazioni di cui mi dovrei vergognare, sono un depravato... Mi creda, ¿ un vero e proprio martirio... ed il più bello é che mia moglie sa benissimo che quelle che lei chiama le mié amanti non sono afiatto di mió gusto ».
A questo punto lo psicólogo « drizza l'orecchio ». É chiaro che una gelosia di questo genere é del tutto patológica. Ma c'é di più. Se lo psicanalista ha davanti a sé la moglie, afierra ¿inmediatamente ¿1 meccanismo che spiega tutto.
Riprendiamo il caso di questo povero marito. La moglie é certa che suo marito la tradisca con altre, e vi siano rapporti

Cultura in Ita

de! tutto depravad. Ecco che viene a galla un gioco profondo, che al profano puó apparire strano, ma che per l'esperto in psicoanalisi é nórmale.

1) II genere di donne accusate non corrisponde all'idea femminile del marito.

2) Questo stesso genere di donne corrisponde invece all'ideale femminile della moglie. Quindi, la moglie é forse omosessuale? Si, ma omossessuale alio stato latente ed inconscio. Essendo quindi incoscientemente omosessuale, la moglie incoscientemente desidera fare delle proposte alie altre donne. Perché non le fa? Perché la sua omosessualitá é inconscia; e perché questa stessa omosessualitá é rimossa dalla sfera cosciente del cervello in funzione della moralitá della donna. Quindi, ecco che accusa il marito di avere rapporti anormali e depravati, che traducono moralmente le tendenze che sente nel profondo di se stessa. Comunque, rimossi o no, questi impulsi inconsci lavorano a loro vantaggio.

Cosa succede a questo punto?

1) Questa moglie desidera inconsciamente fare delle proposte alie donne.

2) Ma non pud ed é incapace di fare una cosa simile.

3) Chi in generale fa tali proposte alie donne? L'uomo, vale a dire suo marito.

4) A questo punto la moglie proietta le sue tendenze sul marito; lei stessa diventa suo marito ed é convinta che egli faccia quelle proposte che desidera fare lei.

5) E gelosa di suo marito, al posto del quale, comunque, vorrebbe trovarsi. Inoltre, se tiene a suo marito, ecco che si verificano terribili scene di gelosia, per un semplice meccanismo che puó sembrare immaginario, ma che dipende dalle potenti tendenze dell'inconscio.

In questo caso particolare vi sono due martiri: il marito che deve subiré le crisi della moglie; e la moglie, continuamente combattuta da un violento conflitto interiore tra:

a) Le sue tendenze omosessuali inconsce;

b) Ció che crede di essere esteriormente: una donna nórmale dal punto di vista sessuale...

Puó anche verificarsi il caso contrario. Allora é il marito pa-

ranoico, inconsciamente omosessuale, che proietta le sue tendenze sulla moglie. Diventa sua moglie, alia quale gli uomini, a suo dire, fanno proposte che inconsciamente vorrebbe fossero fatte a lui.
Abbiamo visto quanti abiti puó mettersi addosso la gelosia. Non dobbiamo quindi considerare del tutto anormale, la semplice gelosia. Per esempio la gelosia del bambino non divertí anormale se non quando continua nel tempo, nel qual caso porta ad una regressione affettiva. Quanto alia gelosia degli adulti, essa é quasi sempre anormale. £ il sintomo, allora, di uno stato affettivo deficiente, la cui risoluzione dipende da un tratt amento psicológico del profondo.

La dedizione autoritaria

« ... Non ho più i genitori, dice P. Vivo con mía nonna. Non so piü se l'amo o la detesto; forse l'una e l'altra cosa... Certo, mia nonna mi é molto affezionata... anche troppo... Mi impone sempre cid che crede sia il mió bene... anche se non corrisponde per niente a quello che desidero. II mió gusto persónate o il mió parere? Non sta neppure ad ascoltarlo; si di da fare molto in cucina... ogni giorno devo mangiare carne al sangue, perché é buona la carne al sangue...; rende forti, la carne al sangue... ora, se c'é una cosa che detesto, é proprio la carne al sangue, e gliel'ho detto migliaia di volte; ma non c*é niente da fare: tutti i giorni, ecco la mia bella carne al sangue. E questo vale anche per il resto; mi impone il suo affetto, il suo aiuto, e sono costretto ad accettare tutto, altrimenti sono laméntele, rimproveri, brontolate; é sempre a gironzolare intorno a me come una mosca; se provo a farle capire che anche il mió gusto conta, é come parlare al vento. Tutto ció mi stanca fino alfinverosimile. Quante volte ho vomítate quello che ho mangiato, tanta era la rabbia e il rancore che avevo in corpo!... Qualche volta peró non riesco a trattenere la rabbia e allora divento terribilmente brutale, poiché é inutile tentare di spiegarle: non comprende assolutamente che io possa avere un desiderio persónate? Allora di gran carriera,

come una caldaia sotto pressione; faccio una scenata terribile che la lascia con il fiato mozzo come una martire incompresa... ma súbito mi pento, sentó rimorso per giorni e giorni, e non so cosa fare per farmi perdonare; mi metto a fare il bambino, la lusingo... Sono giá. tre anni che tentó di pagarle la mia pensione; é più che nórmale, no?... Ho un lavoro ed inoltre mi darebbe la sensazione di essere un uomo indipendente... Si é sempre rifiutata, e brontola se insisto. Anche ora, mi impone la sua dedizione e il suo aiuto! In fondo desidera che io le sia sottomesso... se voglio di ventare un uomo, devo lasciarla;... ma non so prendere questa decisione... chissi che dramma farebbe! Non si rende conto del male che mi fa credendo di darmi tutto il suo bene... ».

Anche in questo caso siamo di fronte ad un autoritarismo camuffato. Queste persone non si dedicano a nessuno, ma impongono il loro affetto, in qualsiasi circostanza. Hanno la manía di forzare dolcemente ad accettare dei doni, ad accettare che siano solo loro a fare tutto. E danno l'impressione che gli altri siano del tutto incapaci a portare a termine qualche cosa. Inoltre, sentono il bisogno di guadagnarsi la riconoscenza, che rinforza la loro sicurezza interiore. Viste dall'esterno, sembrano persone veramente buone... ma desiderano che tutti lo sappiano e lo affermino.

In che modo i mangtatori di energía spingono airesaurimento ed alia nevrosi chi ha contatti con loro?

E fatale che le persone autoritarie (con o senza maschera) abbiano una profonda ripercussione sull'ambiente che li circonda. Che reazioni si possono avere di fronte ad una persona che é come un muro vero e proprio? Di fronte ad una persona **che** impone tutto, sorveglia tutto, ed in piü é buono **e** devoto come puó esserlo un maniaco? Compaiono forme di ribellione, rancore, menzogne, rabbia interna, collera repressa, rimorsi, sensi di colpa, di inferioritá... E, oltre tutto si tratta di tentare di salvare la propria personalitá!... É tutto il meccanismo dell'emozione senza sfogo che scatta come una specie di sordo

cancro morale. Ncl trattare la medicina psicosomatica avremo modo di esaminare le ripercussioni fisiche e psichiche dell'emozione.
Molte volte mi sentó dire : « ... É un peso giornaliero terribile... é impossibile spiegare punto per punto... non so mai cosa fare per contentarlo (o contentarla)... preferirei cento azioni, ma chía re, piuttosto che tutta una serie di reazioni di cui non riesco mai a vedere lo scopo... sono sempre in guardia... mi uccide senza saperlo... come posso essere un uomo in queste condizioni?... devo sempre lottare con accanimento per poter agire di testa mia ».
« Digeriré » tutti questi sentimenti contraddittori é evidentemente quanto mai difiicile e impossibile. Ecco allora l'esaurimento e la coscienza non é più in grado di operare la sintesi. Come puó un adolescente, che convive con una persona autoritaria, assimilare e fondere sentimenti totalmente opposti? Ora amore, un attimo dopo ribellione o odio represso? Come pud non essere fuorviata la sua affettivitá, per molto tempo indirizzata ora da una parte, ora da un'altra?

L1STERIA

Abbiamo conosciuto Janet direttore di un laboratorio di psicología patológica. A quellepoca l'isteria era «l'argomento del giorno ». Ma cos'é questa inafferrabile malattia ?
Non é un prodotto del nostro secolo sconvolto e agitato. Per migliaia di anni é stata íincubo dei medici e degli psicologi, impotenti di fronte ad essa... Quando l'isteria non provocava convulsioni, sopraggiungevano violenti mal di testa. Scomparse le convulsioni, seguiva il vomito; quindi la paralisi. Oppure la persona isterica diventava improwisamente cieca, senza nessuna causa orgánica. Passata la cecitá, compariva la sorditá. L'¡atería provocava anche ossessioni, crisi, idee fisse, dolori e spasmi qualche volta atroci.
É chiaro che il numero e la varieti dei sintomi gettavano i medici nel continuo terrore.
Naturalmente, ognuno aveva la sua opinione. Un'opinione spes-

so definitiva, come sono tutte le opinioni Un'isterica... é presto detto. Una crisi di nervi? Si appiccicava l'etichetta. Una donna iperattiva sessualmente ? Si faceva altrettanto. Era tutto fací le, ma si era ben lontani dalla veriti.
Molti pensano che si tratti di una malattia típicamente femminile. 11 nome stesso deriva dall'antica credenza di una malformazione dell' utero (Hustera = útero). Ma il problema era appena sfiorato.
In primo luogo sappiamo:
a) Che ìisteria puó manifestarsi sia nell'uomo che nella donna; ¿?) Che non esiste *una* isteria, ma tutta una serie di fenomeni isterici. Questi fenomeni possono essere benigni e passeggeri, o congeniti e cronici.

Leía ̀civile dell'isteria

Senza eti... Risale nella notte dei tempi. II mondo antico la conosceva molto bene. Ma (vaniti maschile o ignoranza) accordó cortesemente l' esclusiviti della malattia alie donne. Piü tardi (bisognava puré trovare un colpevole) si credette che fosse Lucífero in persona ad agitarsi nel corpo dell'isterica. Non tardarono a piovere gli esorcismi su queste « maledette », preda degli artigli del diavolo... Ma il tempo passava. All'inizio del XIX secolo, i neurologhi cominciarono ad occuparsi di questo complicato problema. Scienza alia mano.
All'inizio non furono fatti grandi passi avanti, ma cambiava il clima. II diavolo scompariva nel retroscena, e si facevano avanti i neurologhi; ma l'isterica era sempre di scena, inaíferrabile nelle molteplici vestí... Frattanto la scienza a poco a poco si rendeva conto che le isteriche non erano né simulatrici coscienti, né tantomeno delle maledette, ma semplicemente delle malate.
La curiositl della medicina é infinita; davanti ad essa si dispiegava l'immensa varietá delle manifestazioni isteriche... ma il mistero era ancora inviolato. Laségue continuava ancora a chiamare l'isteria: «il cestino dove si butta tutto ció che non si puó catalogare ».

Pui venne il XX secolo, e con luí gli psicologhi del profondo. Inoltre si venne precisando la tendenza psicosomatica della medicina, e tutto cambió. L'isteria cominció, sempre di piü, ad essere inquadrata in modo più esatto. Charcot aveva dimostrato che per mezzo dell'ipnotismo si potevano produrre fenomeni isterici a volonti, e che l'ipnotismo poteva ugualmente farli sparire. Ora, chi dice ipnotismo dice intensa suggestione, ¡inmediatamente accettata dai centri nervosi inconsci.
Anche Janet constató la stupefacente rassomiglianza tra le manifestazioni ipnotiche ed i fenomeni isterici; e pensó che le isteriche si fossero messe in testa di essere paralizzate, o ciéche. Che esse avessero nel cervello un'idea fissa, in seguito ad una irresistible autosuggestione. Ma qual era l'origine della idea fissa nelle isteriche?... Come succedeva che il cervello isterico avesse la forza necessaria perché si verificasse una paralisi, una ossessione o un completo mutismo? Sempre di più si riconobbe, in queste manifestazioni isteriche, la forza della suggestione e dell'autosüggestione. II meccanismo nervoso venne conosciuto; la psicología cercó le basi profonde. Ed oggi, le manifestazioni isteriche sono curabili, come qualsiasi altro disturbo psicológico.

Qual i sono le grándi manifestazioni isteriche?

— *Crisi:* agitazione del tutto incoerente, senza che il malato si morda la lingua. Non si verifica perdita di orina (come nellépilessia). Flusso abbondante di parole, un torrente di pianto e di risa. Lamenti, qualche volta urli. Invettive. La coscienza é attiva, e lo spirito pronto. Se cade, l'isterico sta attento dove cade, e praticamente non si fa mai male (cosa che fa pensare ad una simulazione vera e propria...).
— *Paralisi'.* si verificano molto spesso neU'isteria. Si ha:
a) Monoplegia: paralisi di un solo arto.
b) Emiplegia: paralisi che colpisce la metá. del corpo.
c) Paraplegia: paralisi che colpisce o i due arti inferiori, o i due superiori.
— *Cecitá, mutismo.* Senza lesioni organiche (ricordiamoci della ragazza guarita da Mesmer, e cieca dall'eti di tre anni...).

— *Spasmi e contrazioni:* che portano a pseudo-meningiti, pseudo-appendiciti, qualche volta a pseudo-gravidanze, ecc.
Si puó anche verificare la perdita della sensibiliti. Alcune isteriche potranno anche bruciarsi atrocemente o mutilarsi senza awertire il mínimo dolore. Ora noi sappiamo che per mezzo dell'ipnotismo si possono fare operazioni chirurgiche senza dolore; vale a dire, si possono rendere insensibili (per mezzo della suggestione) alcune partí del corpo. Ci troviamo quindi di fronte a fenomeni strettamente collegati. Si pone a questo punto un problema: perché il dolore attuale (bruciatura, taglio) non é awertito coscientemente dal cervello del soggetto isterico o ipnotizzato? In ambedue i casi ci troviamo di fronte ad uno stato di inattività del cervello cosciente, sia spontaneo come nell'isteria, sia provocato come nell'ipnotismo.
Dobbiamo ricordarci che l'idea fissa provoca l'inibizione delle partí del cervello che non sono interessate a questa stessa idea. Queste partí inibite del cervello non sono eccitate dal dolore... II soggetto isterico puó essere colpito da perdita di memoria, e trovarsi lontano dal luogo in cui abita. Ci troviamo di fronte a due nuovi strani casi: il somnambulismo e lo sdoppiamento della personaliti.
— *11 sonnambulismo*: é il piü interessante fenómeno delfistería. Cosa succede nello stato di sonnambulismo? Si tratta di una vera e propria azione; ma incosciente. II soggetto é sveglio soltanto per questo: il suo sogno interiore. Si alza, cammina, beve, mangia, compie atti diversi. Vive realmente il suo sogno, e segue ciecamente gli ordini che riceve dal suo sogno. C'é da sottolineare, che il puro sonnambulismo é al di li della vera coscienza: quindi non c'é alcuna paura. II che spiega come il sonnambulo possa compiere, senza alcun timore, azioni che, nello stato nórmale, sarebbero pericolose. Ritornato cosciente, non ricorda spesso niente di ció che ha fatto durante il sonnambulismo. Ma le attiviti inconsce possono prolungarsi oltre. Ci troviamo allora di fronte al caso dello sdoppiamento della personalitá. In tale stato, il soggetto vive con due « lo », ciascuno con una vita propria. II primo é sotto il controllo della nórmale coscienza, guidato dalla corteccia cerebrale; il secondo ubbidisce ad un lo incon-

scio, localízzato nei centri nervosi della vita inconscia, con le sue abitudini, i suoi istinti, ecc.
Quando studieremo la medicina psicosomatica tutto questo d riuscirá piü comprensibile. Tutto succede come se lo sdoppiato, in effetti, avesse due cervelli senza alcun rapporto tra di essi... Nello sdoppiamento della personalitá, che pud durare molti anni, il soggetto lavora, crea, ha una vita sentimental e professionale, la cui anormaliti sfuggirebbe del tutto ad un osservatore superficiale. Ne riparleremo tra breve.
La caratteristica principale dell'isterico é la facilité ad essere suggestionato. Sembra quindi che si verifichi nel soggetto un cattivo funzionamento della corteccia cerebrale, dato che non mette in moto nessuna volontá, che contrasti la suggestione. É per questo che l'isteria é una nevrosi tanto contagiosa!
Basta pensare ai movimenti della folla, alio scatenarsi dei giovani quando ascoltano i loro cantanti preferiti, e che reagiscono come un solo uomo ad una emozione che si espande come una macchia, eliminando qualsiasi volontá individúale. Bisogna immediatamente affermare che il vero isterico è sincero, e sinceramente malato. Charcot ha descritto molto bene i parossismi e i deliri isterici; con imprecazioni, gridí, insulti, atteggiamenti estatici (spesso accompagnati da bizzarre eruzioni della pelle), intenzioni erotiche, ecc.
Le manifestazioni isteriche sono i sintomi di uno squilibrio affettivo molto profondo.

Come si guariste l'isteria?

Davanti all'isteria, la medicina propiamente detta é del tutto impotente. Verrebbe fatto di pensare che l'isterico salta da un sintomo all'altrc alio scopo di mettere fuori strada e scoraggiare la scienza... Che volete farci, se un isterico é paralizzato senza essere paralizzato, o sordo senza essere sordo, o cieco senza essere cieco? E se inoltre é stato constatato che nessuna base orgánica dimostrabile dá manifestazioni tali che, a distanza di tre giorni, possono scomparire per far posto ad altre? Ora, torno a ripetere che, sotto ipnosi, le manifesta-

ré

zioni isteriche possono essere provócate fácilmente dalla suggestione. L'isteria é forse una malattia nella quale la persona subisce maggiormente la suggestione. D'altra parte le manifestazioni isteriche non si svolgono nel silenzio: Fisterico non si nasconde affatto, ma impone (consapevolmente o no) i suoi sintomi all'attenzione di chi gli sta vicino (cosa che fa pensare che stia recitando una commedia vera e propria).
Quindi, dietro questo atteggiamento c'é una volonti di scoprirsi. C'é un senso di cui bisogna trovare le motivazioni profonde. Se si vuole, l'isterico sembra un «simulatore in buona fede », la cui base é costituita da un disordine psichico che bisogna studiare e guariré come tale.
Dal momento che i sintomi e le manifestazioni dell'isteria sono numerosissimi, da più parti é venuta la proposta di eliminare dal dizionario medico il termine stesso di isteria, e di non considerare che le « manifestazioni isteriche ».
É certo che tutte queste manifestazioni, se offrono dei punti in comune, possono tuttavia avere delle basi individuali totalmente diverse. Anche se i sintomi sono identici, l'isteria del vecchio non ha niente in comune, alia base, con una ceciti isterica provocata da uno shock di guerra.
Tuttavia i sintomi possono fácilmente essere confusi..^

Come bisogna comportar si
di fronte ad un attacco tsterico?

Intendo riferirmi ad una crisi, quando non sía presente un medico. La prima conseguenza di una crisi isterica é Faffollarsi delle persone intorno al malato, e primo compito del medico* fin dal suo arrivo, é fare il vuoto intorno a lui. L'isterico continua a dibattersi per qualche tempo, ma molto spesso la impassibilitá del medico arresta la crisi. Perché? Perché l'affollamento non fa che rinforzare Fautosuggestione del malato.
Altri mezzi immediati: spruzzi d'acqua, schiaffi, pressione sui globi oculari. Naturalmente questi metodi sono del tutto superficial!, e non hanno altro scopo che l'arresto della crisi! Le manifestazioni isteriche sono dei sintomi, ma non la ma-

lattia stessa. Questa é ben più nel profondo, ed é il profondo che bisogna curare.
In che modo? Scoprendo le origini e le motivazioni, spesso ben náseoste; ricercando i conflitti interiori, per mezzo della psicología.

I fenomeni di conversione

La conversione é un meccanismo moho frequente; alcuni conflitti affettivi sono rivelati dall'organismo. I conflitti psicologici si « convertono » in malattie fisiche. Ne riparleremo.
Prendiamo il classico caso della collera. Lo sfogo immediato della collera potrà essere: insulti, gesti violenti, ecc. Ma puó anche «convertirsi » in balbuzie. Ci troviamo di fronte ad una conversione negli organi del laringe. La conversione puó essere ancora più forte, e collocarsi negli organi stessi nelle corde vocali: il soggetto diventa afono o muto (manifestazioni isteriche).
Tutti sanno che alcune ulcere alio stomaco sono la conversione física di conflitti affettivi. La conversione é quindi un fenómeno estremamente interessante, e che si presenta con molta frequenza... La medicina psicosomatica fari luce sul fenómeno in modo sorprendente.
I fenomeni di conversione possono essere diversi. £ quindi nórmale che la scomparsa di un sintomo permetta la comparsa di un altro, come nell'isteria. Non dobbiamo peró condudere che tutti i fenomeni di conversione siano isterici. Ne verrebbe come conseguenza che qualsiasi persona che, per esempio, *soffre* di ulcera a base psicológica, dovrebbe essere isterica... cosa del tutto assurda!
Nell'isteria, tutto accade come se la malattia psicológica dovesse esteriorizzarsi in una maniera o nell'altra nell'organismo.
II pericolo é chiaro: il sintomo físico isterico é uno sfogo necessario. Sappiamo che una collera repressa é più nociva di una collera che si scarica sia attraverso i muscoli che attraverso le parole. Andando oltre, risulta chiaro quanto sia pericolosa la guarigione pura e semplice di una conversione isterica... £ co-

me se chiudessimo una valvola sopra una caldaia in ebollizione. L'impossibilitá della scarica affettiva ha spinto alcune persone al suicidio.
Nell'isteria é quindi indispensabile cercare la causa profonda, c spingere a fondo l'esame psicológico. E questo prima di ogni altra cosa. Ogni caso di isteria richiede quindi un trattamento diverso.
Non dobbiamo peró dimenticare che l'isteria presenta tutta una gamma di stati. Concludendo, é necessario sottolineare che una persona di temperamento isterico puó passare tutta la sua vita senza alcuna manifestazione clamorosa. II suo temperamento riuscirà a sfuggire ad un esame superficiale. Sari allora una persona psichicamente fragile, eccessivamente suggestionabile; una vita calma e senza forti emozioni non rivelerà mai sintomi di anormalitá...

SIAMO TUTTI PIO O MENO, DEI DOTT. JEKYLL E MISTER HYDE?

In altri termini, abbiamo più di una personalitá? Una di queste personalitá puó prendere il soprawento su un'altra? Ci sono dentro di noi piü « lo »? I casi sconcertanti di sdoppiamento della personalitá non sono frutto dell'immaginazione, ma realtá documentabile da un punto di vista medico; sfruttati d'altronde (e spesso in maniera pessima) dalla letteratura e dal cinema.
Ricordiamoci che la coscienza é una specie di serbatoio che mette insieme e rimescola tutti gli avvenimentí della vita, per poi trame un'unica sensazione, una sintesi. Con altra immagine, la vita mette in questo serbatoio mele, pere, uva, ma il sueco che esce fuori non é sueco né di mele, né di pere, né d'uva. £ un nuovo sueco, omogeneo e piacevole al gusto. La coscienza dell'uomo dev'essere altrettanto omogenea e piacevole. Detto in maniera strettamente scientifica: « La coscienza é la sintesi che un individuo realizza, in ogni momento, delle sue attivitá percettive, motorie e psichiche, e che, eliminando i loro aspetti elementad, le arricchisce e le integra in un com-

portamento dotato di una struttura origínale (Sutter) ». Ci riallacciamo quindi con la concezione di Janet. .
Abbiamo constatato che un awenimento non integrato nella massa della coscienza diventa simile ad un satellite che lavora al di fuori di questa sfera. L'avvenimento « non digerito », finiste per avere il soprawento sull'uomo ormai privato della sua « unitá ».
Questo accade, per esempio, in tutti i complessi. II complesso é come un satellite; agisce per conto proprio, senza che la coscienza possa assorbirlo nella sua sfera. Ora l'uomo riesce spesso a vedere i sintomi del complesso, ma difícilmente il complesso stesso. A questo punto abbiamo gii, in piccolo, una doppia personalità: Fio propriamente detto e l'Io del complesso. *C'¿ nelíuomo qualche cosa che lo fa agire suo malgrado.*
Cosa succederi allora se un frammento-satellite, isolato ma potente, riusciri ad avere il soprawento?

Uno Urano caso

Improwisamente, senza alcun segno premonitore, una ragazza si addormenta profondamente. Un sonno bizzarro, piü prolungato di un sonno nórmale... Poi la ragazza si sveglia; di tutto ció che costituiva la sua personalitá. non é rimasto pió niente. Le sue conoscenze si sono volatizzate, il suo cervello é vuoto. E un nuovo personaggio, che é appena nato, vergine ed inesperto. Inoltre, ha completamente dimenticato la sua precedente personalitá e tutto ció che era legato ad essa.
Fu necessario incominciare ad insegnarle a riconoscere gli oggetti, a leggere e a scrivere. Apprese tutto velocemente. Fatto questo... la ragazza si addormentó nuovamente, di un sonno strano e prolungato. Si sveglió... ma nella sua antica personalità, e non ricordando affatto il periodo vissuto tra i due sonni.
Per quattro anni si ebbero alternativamente sonno e nuove personalità. In ogni personaliti non rimaneva niente della personaliti precedente; neppure un ricordo... E, nonostante ció,

Cultura in Ita

in ognuno di questi stati la ragazza agiva, leggeva, studiava, lavorava, pensava! Supponiamo per un istante che essa abbia compiuto un atto condannabile prima di addormentarsi, per svegliarsi poi con una nuova personalitá... Quale sarebbe la sua responsabilitá ? La giustizia umana come dovrebbe comportarsi con lei? Come potrebbe essere interrogata, dal momento che il suo nuovo lo non si ricorda affatto dell'Io precedente?

Quando la personalitá va in pezzi...

Una ragazza, giunta all'etá di diciotto anni, presenta dei momenti di assenza, seguiti da sordita' e cecitá. Si verifica un attacco di sonno, e dopo la ragazza si sveglia con perdita totale della memoria. Anche in questo caso la sua personalitá scompariva del tutto... Si dovette insegnarle di nuovo a leggere e **a** scrivere. Era diventata una persona completamente diversa dá come era prima. Era ora una ragazza gaia, affabile, per niente permalosa, mentre prima era sempre triste e depressa. In questo secondo stato niente e nessuno riusciva a impedirle di fare ció che voleva... Poi si verificó un secondo sonno, e la ragazza si svegliió nella sua prima personalitá, con le antiche conoscenze, completamente dimentica della seconda personalitá.
Successivamente tutto ritornó da capo. Riprese la seconda personalitá, ricordandosi tutto di quello stato e dimenticando ció che riguardava la personalitá numero uno.
Dall'etá di trenta anni fino alia morte rimase con la seconda personalitá.
Questi casi sono molto rari, e riempiono di meraviglia. La famosa personalitá umana, che pensiamo come un blocco solido, puó veramente rompersi? Ed ognuno dei suoi pezzi puó agire ignorando completamente ció che fa un altro frammento?
É chiaro che questi citati sono dei casi limite, d'altra parte é certo che la maggioranza degli uomini, al di fuori della sfera della loro coscienza, ha de¡ « satelliti » non integrati, che fanno la loro comparsa a secondo delle circostanze. L'analisi psicológica, l'ipnosi, la narcoanalisi ci danno la possibilitá di scoprire-

la loro presenza. Tratteremo di questo quando studieremo l'Inconscio.

III. LA DISCESA VERSO IL PROFONDO

L'ASSOCIAZIONE LIBERA

Ci awiciniamo alia psicoanalisi. Ma prima di affrontare un problema cosí arduo, presentíanlo un interessante mezzo di analisi psicológica, detto « associazione libera ».
Lo psicólogo dice una parola. II paziente deve rispondere, sia con una parola, sia esprimendo una idea o una sensazione che la parola detta gli suggerisce.
Face tamo un esempio:
Lo psicólogo dice: neve.
II paziente risponderá: bianco • o candore • o invernó - o purezza - o bambina - ecc.
L'associazione di idea tra neve e: bianco, candore, invernó ¿ elementare.
Tra neve e purezza, é giá allegorica.
Tra neve e bambina, é simbólica.
La neve fa pensare quindi a qualcosa di immacolato, e questo alia purezza, e la purezza a una bambina. La neve é il símbolo della bambina.
Come vedremo, il símbolo ha un ruolo importantissimo nella vita dell'uomo. £ una particolare rappresentazione, carica di significato affettivo ed emotivo.
Per esempio: treno é símbolo d'evasione; fiume pud essere símbolo di forza o di calma; vetta di una montagna símbolo d'orgoglio, ecc.

QUAII SONO LE CONDIZIONI DEUA ASSOCIAZIONE LIBERA?

Dato che permette l'analisi delfaffettiviti, é necessario che vi síano le condizioni perché quest'ultíma possa manifestarsi libe-

Cultura in Ita

ramente. Quindi é necessario che la ragione intervenga il meno possibile. Come prima cosa é indispensabile rilassarsi fino a raggiungere uno stato di completo abbandono come nel dormiveglia.
II paziente deve rispondere cid che gli passa per la testa, anche se la risposta gli sembra assurda. Infatti é la ragione a decretare che questa o quella cosa é assurda o no. Per rendere piú chiara la cosa, pensiamo ai nostri sógni notturni. Non ci sembrano affatto assurdi nel momento in cui li viviamo; ma é la nostra ragione che, nello stato di veglia, li dichiara tali.
Nella tavola di pp. 154-5 abbiamo riportato le risposte alie stesse parole di cinque persone; naturalmente ciascuno ha dato queste risposte isolato dagli altri.
Esaminiamo rápidamente quelle piü interessanti. É inutile spendere delle parole su quelle di E, veramente troppo elementari.

1. Albero

A: pensa alia viriliti, ad una forza sana, di cui l'albero é, per lui, il simbolo.
B: l'albero (come spiegd dopo) rappresenta una forza calma che egli deve abbattere. Non dimentichiamoci che B é un aggressivo. La sua risposta é quindi: ascia.
C: pensa alia forza (come A e B).
D: risponde biondo... A prima vista sembrerebbe una risposta assurda. Ma in seguito dichiara che l'albero la fa pensare ad un uomo forte; e che il suo ideale é un uomo forte e biondo»
Ecco perché risponde biondo.
Risulta quindi che l'albero é stato, per ognuno di essi, simbolo di forza e di virilitá, Pud divenire, per estensione, simbolo della sessualitá in generale, come spesso capita di constatare; o simbolo di padre (forza), o di nemico (come per B), ecc.

2. Cactus

A: la forma del cactus lo induce a pensare al sesso maschile, ma le sue spine gli danno un aspetto aggressivo. Egli ha quindi associato sesso ed aggressiviti, o stupro.

Cultura in Ita

Parole	A Uomo: 36 anni; sposato; molto intelligente, equilíbrate; scrittore	B Uomo: 50 anni; aggressivo; dirigente industriale	C Uomo: 40 anni; celibe; ha sempre vissuto con una madre autoritaria	D Donna: 22 anni; nubile; tímida, emotiviti nórmale, insegnante	E Uomo: 50 anni; molto primitivo
1 Albero	Virilitá.: pensó ad un uomo nudo e sano	Ascia	Forza	Biondo	Verde
2 Cactus	Stupro	lo!	Sesso	Cattiveria	Punge
3 Foresta	Eterniti umana	Nemico	Vi vedo delle donne; ho l'impressione di essere imboscato	Pensó al dio Pan	Alberi
4 Palo	Terribile... ho visto un giorno un uomo impalato Brr!.-	Pugnalc	—	Forza	Dormiré
5 Fiore	Bamhina	—	Bambina	Carezza... (esita) dolcezza	Profumo
6 Vasca	Materniti: pensó al poema: «Sono in te come un po' di acqua tranquilla*., a[1]	Acqua	—	Calma, sera	Acqua
7 Fango	Vita deH'uocno... qualcbe volta	Mi sembra di prendere fango e lanciarlo nello spazio	Pensiero nascosto	—	Bagnato

Cultura_in_Ita

8 Custode	Vedo un guardiano che sorride	Manda	Madre	Albero	Berretto
9 Petali	Pensó a un lago Verginitá	Vedo uno spazzino che fa piazza pulita	Fiore	Carezza	Di rosa
10 Torrente	Forza	Azione	Urina	Sentirsi trascinare; calma, moriré	Scorre
11 Vaso	Materniti, donna	Martello	Profumo	Riempire.- Ricevere.^	Acqua
12 Salire	Speranza, luce	Vincere	Perfezionarsi	Solé	In alto
15 Discendere	Pensó alia casa del> la mía infanzia, giù in fondo alia strada	Non l'ho mai fatto	(Sogghigno): come me...	Scivolare, eternamente...	In basso
14 Padre	Albero	Severitl... ingiustizia	Se ne avessi avuto uno...	Timore	Madre
15 Amore	Perfezione di sé Daré	Non esiste	Madre	Attesa	Amare
16 Porta	—	Colpo di spalla	Donna, mistero	—	-
17 Donna	Pensó ad un segnale stradale: pericolo	Conquistare	Madre	Demonio	Uomo

[1] Di Maurice Caréme

B: é aggressivo e quindi si identifica con il cactus,
C: símbolo sessuale, come per A.
D: assodazione banale.

3. Foresta

C: la sua rispóla rivela le sue rimozioni. Guarda le donne senza osare di awicinarsi ad esse con franchezza.

6. Vasca

A: bella assodazione poética con il bacino materno.
D: ha pensato ad un giardino calmo, e dentro una vasca,

8. Custode

Quando parleremo della psicoanalisi, vedremo che esiste, nella vita umana, un immenso meccanismo di Censura. Essa consiste nell'interdire, per mezzo dell'educazione, tutto cid che é sconveniente. La censura é soprattutto attiva nel campo della sessualitá, dato che questo é il dominio maggiormente soggetto alie proibizioni. La censura, che nasce dalla ragione, si oppone molto spesso alia affettiviti istintiva e all'emotiviti.
Per esempio: un sentimento sessuale di un fratello verso sua sorella, che é un sentimento affettivo, sari interdetto e censúrate dalla ragione morale, religiosa, medica, ecc.
Questa censura puó essere simbolizzata da numerosi personaggi che rappresentano spesso l'autoriti: il Padre, la Madre, il fratello maggiore, la sorella maggiore, un carabiniere, un custode, ecc.
C: risponde madre. Ed é nórmale che risponda cosí, poiché é stato allevato da una madre autoritaria, che assomma in sé tutte le ¿oterdizioni. Ha perció associato custode e sua madre.
D: riponde albero. Ha associato albero = forza, e custode.

9. Pete»

A: pensa alia verginiti fragüe e pura come un petalo. Anche il lago rappresenta questa purezza.

B: deve aver pensato alia canzone « Le foglie morte ». Dichiara: ho associato le foglie morte e i ricordi. Odio i ricordi. Tutti i miei ricordi sono quelli di un tímido, e sono diventato completamente l'opposto. Voglio spazzar via tutto questo, e non pensarci piu.

10. Torrente

A: risponde forza, ed é una risposta nórmale.
B: risponde azione (sottinteso azione aggressiva, come il torrente che trascina via tutto).
C: urina! A prima vista, una risposta assurda. Ma successivamente dichiara: « Quando lei ha detto Torrente, l'ho visto precipitar giù da una grande spaccatura di una montagna. Poi di colpo la montagna si é trasformata in una donna immensa, enorme, in piedi, nuda, che orinava (fessura). Nei miei sogni spesso immagino che qualcuno mi orini addosso. II motivo forse é da ricercarsi nel fatto che mi sentó cosí inferiore, buono a nulla, umiliato... »

12. Selire

Un símbolo che si ritrova in tutta l'umaniti.
A: speranza, luce.
B: vincere — (ha quindi lo stesso significate che per A, ma sotto una forma aggressiva).
C: perfezionamento di se stessi, quindi valore positivo, come per A e B.
D: solé (idem, come per A e C).
Torneremo piü avanti su questi simboli pieni di fascino.

13. DIscondoro

Contrariamente a salire, ha un significate negativo.
A: casa della sua infanzia. Per lui, scendere significa « ritornare nel passato ».
B: stesso significate; rifiuta di discendere, cioé di ritornare indietro, regredire.

C: risponde: «come me»; discendere é quindi per luí un regredire (pensiamo all'espressione pessimistica «scendere la china »).

14. Padre

A : risponde albero, cioé forza e viriliti (vedi n. 1).
B : Severitá, ¿ngiustizia. Rivela il modo in cui é stato allevato...

15. Amere

A: rivela la sua intelligenza ed il suo equilibrio.
B: ancora aggressiviti. Non riesce affatto a lasciarsi andaré...
C: attaccamento alia madre.

17. Donna

A: dascuno pud apprezzare la sua risposta!
B: ancora aggressivitá. Non riesce affatto a lasdarsi andaré.
C: anche qui, attaccamento alia madre. Ha paura delle donne (vedi nn. 3, 8, 10, 17). Sentendosi terribilmente inferiore e disprezzato, quest'uomo é preda quasi sicura dell'omosessualitá... o comunque é designato al fallimento.

Quando si siano realizzate le condizioni piü favorevoli, que* ste libere assodazioni presentano un grande interesse. Permettono infatti di analizzare, ed anche svelare, qualche volta, tutto un meccanismo affettivo che ha scatenato un'angoscia o una ossessione.

Per esempio: L. una rogazza di ventisei anni, nubile. Alia parola: panchina, risponde (dopo aver esitato trentacinque secondi): sedersi... e cominda a tremare. Apre gli occhi e si alza bruscamente; comincia a dire: « Panchina mi ha fatto pensare a sangue. Ma non ho risposto volutamente cosí... A sedici anni, un giorno mi sono seduta su una panchina, in un gigrdino pubblico, con mió cugino. Ero malinconica. Mió cugino ne ha approfittato... mi sono sentita annegare nel disgusto... e mai piü, da quella volta, sono stata capace a sedere su una panchina... cerco in mille modi di evitare di vederne una... £ per

me una vera ossessione... quando vedo una panchina, é come se vedessi sangue... e mi viene voglia di vomitare ».

LA PSICOANALISI

SIGMUND FREUD
COLUI CHE SCOPRI
L'INCONSCIO (1856-1939)

Fu una esplosione che sconvolse il mondo, provocando meraviglia, stupore, collera ed anche sarcasmo!
Pensate un po'! Si entrava, in qualche modo, nel surrealismo della vita psichica, in un mondo deformato, inafferrabile, a prima vista grottesco. Niente sembrava corrispondere alia realtá; gli uomini si spaventarono. 11 loro «lo », questo lo magnifico, possente, razionale, era tutto qui, nient'altro che questo?... Questo Freud osava schiaffeggiare il mondo in modo simile? Non aveva l'ardire di affermare che il profondo dell'uomo era un océano immenso, sconosciuto, pieno di cáveme di cui 1'uomo non ha coscienza? E che la parte razionale e cosciente, confrontata con questo océano interiore, era una ben piccola cosa?
Gli uomini si tastarono sogghignando, alia ricerca di questo inconscio di cui ignoravano anche l'esistenza...
In realtá. i sarcasmi non mancarono. Ed inoltre questo Freud voleva daré una rigorosa spiegazione ai sogni! Ed affermava che il sogno non era un caos assurdo, ma una realti lógica...
Non dichiarava che le lotte interiori del bambino, i suoi shock emotivi continuavano a esistere sordamente nell'individuo adulto, come quei satelliti di cui abbiamo parlato? E che alia minima occasione si potevano vedere i loro effetti? L'uomo, che credeva di avere su di sé il dominio assoluto, che pensava di sapersi guidare, diveniva preda del suo inconscio; e questo inconscio determinava la maggior parte delle sue azioni!...
Inoltre (ed era il colmo) questo Freud vedeva il sesso ovunque... Apriva le porte di un territorio vietato, censurato, tenuto nascosto, del quale non si parlava se non a bassa voce, al ri-

paro dagli sguardi altrui. Ed ecco che Freud pretendeva fare di questa « cosa » mótale una realtá scientifica!
Era fatale quindi che ci si scagliasse contro di luí. Poiché gli uomini erano costretti ad abbandonare il loro modo nórmale di pensare, dovevano awenturarsi su un mare limaccioso... Tutti furono colpiti nella loro vanitá alio stesso modo di quando appresero che la Térra non era affatto il centro del-1‘universo...
L’única difesa che rimase loro fu quindi il sarcasmo.
Ma Freud, indifferente, continuava sulla sua strada. E successivamente la psicoanalisi ha ¿nvaso il dominio della psicología, dell'educazione, della letteratura, del teatro, della medicina, delle scuole, dell’arte... I lavori della psicoanalisi avanzano in tutte le direzioni, ortodosse o no, senza un attimo di sosta.
Uno dei sogni dell’uomo non é quello di sondare la vita psichica, fino alie sue piü nascoste gallerie?

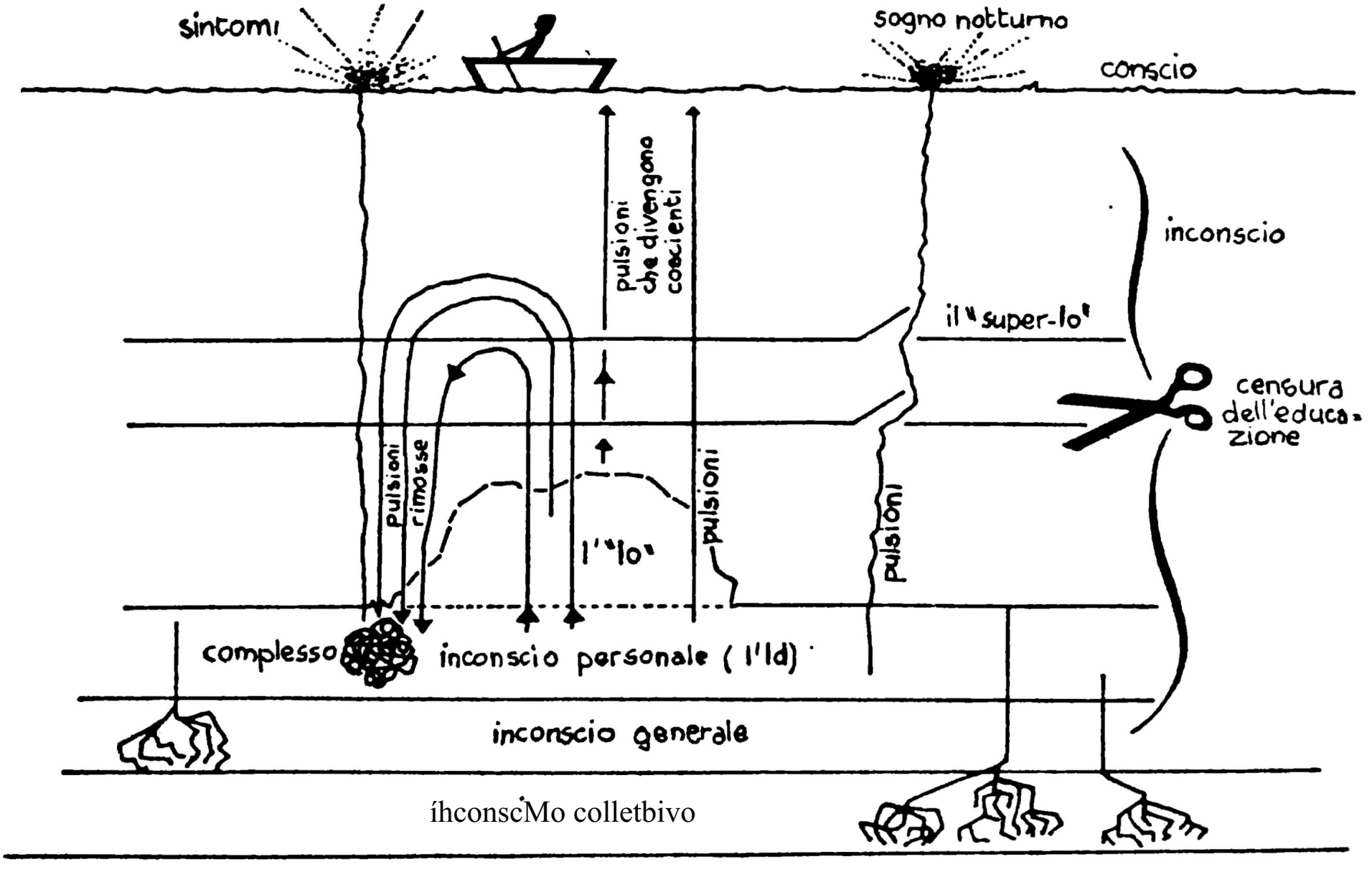
LA TERMINOLOGIA DELLA PSICOANALISI

La psicoanalisi di Freud é, innanzi tutto, un método particolare di analisi e di trattamenti psicologici che prendono il loro posto nel campo della psicoterapia.
Ecco i termini (barbari, ma logici) che incontreremo spesso nella psicoanalisi.

— L’inconscio
— l’« Id » ed il subcosciente
— le pulsioni
— **rio**
— la censura
— il Super-Io
— le rimozioni
— i complessi
— i sogni
— l’abreazione

Valendoci dello schema di p. 161 tenteremo di spiegare la con» cezione della psicoanalisi.

Cultura in Ita


sintomi
sogno notturno
conscio
pulsioni che divengono coscienti
inconscio
il "super-Io"
censura dell'educazione
pulsioni rimosse
l'"Io"
pulsioni
pulsioni
complesso
inconscio personale (l'Id)
inconscio generale
íhconscMo colletbivo

Vediamo un personaggio che rema sulla superficie di un lago: lo paragoneremo all'individuo cosciente, vale a dire che opera la sintesi delle diverse sue percezioni.
Supponiamo che questo rematare non si sia mai tuffato in acqua, o non abbia mai avuto l'occasione di sapere che il lago ha una profonditi, un fondo. Penseri quindi che non esiste niente al di fuori delta superficie, cosí come un uomo ignorerebbe l'esistenza di qualcosa oltre la sua vita cosciente.
Quand'é che penseri che sotto di lui il lago é profondo ? Quando vedri una bolla d'aria rompersi alia superficie. Meglio ancora, quando un'enorme bolla, salita fin sotto la barca, la fari beccheggiare...
Solíanlo allora il rematore si renderd tonto che esiste una parte invisibile che produce certi effetti; e che soltanto tuffandosi potrd es plorare questa zona sconosciuta, che é:

L1NCONSCIO

Un individuo incosciente é colui che non conosce affatto i suoi fenomeni psichici e fisici. Ne 11'uomo nórmale questo stato non dura a tungo, perché la maggior parte dei fatti incoscienti possono divenire coscienti, a seconda dei bisogni.
Esempi:

— Sono incosciente dei battiti del mió cuore; basta perd che volga su di essi l'attenzione perché li percepisca coscientemente.
— Mi accingo a scrivere, e sono cosciente di scrivere. Non pensó quindi al mió amico G. Tuttavia nella mia memoria c'é il ricordo dell'amico. Improwisamente alzo gli occhi sull'orologio, mi ricordo dell'appuntamento che ho fissato con G. In questo stesso ¿stante G. sale nel campo della mia coscienza.
Questo processo é chiaro e semplice.

I ricordi

I ricordi fanno parte della zona incosciente deH'individuo, Vi si trovano in numero incalcolabíle; alcuni di essi sono « cari-

Cultura in Ita

chi » di emozioni piacevoli o spiacevoli. Vedremo la loro importanza in psicoanalisi.
Molti ricordi rimangono nascosti («dimenticatí ») per molto tempo; qualche volta per tutta la vita. *Cid nonostante, sono lutti registrad nella memoria: é chiaro quindi che, all'insaputa del soggetto, essi possono produrre alcuni effetd!*
In certi casi (ipnotismo, sogni notturni, shock emotivo, traumi cranici, narcoanalisi, anestesia chirurgica, ecc.) ricordi dimenticati risalgono improvvisamente alia coscienza.

Le abitudini

Fanno parte anch'essi dell'Inconscio. A dire il vero, l'abitudine é un «tic » nórmale, e puó divenire cosciente nel momento in cui si manífesta.
La maggior parte degli atti motori, molte opinioni, alcuni slogans interiori e giudizi sono delle abitudini. La stampa, la radio, la pubbliciti molto spesso sono dei veri produttori di abitudini! Ma se l'effetto di una abitudine é il piü delle volte cosciente, altrettanto non lo sono i motivi nascosti che producono questa abitudine.
In psicología le abitudini offrono un interesse fondamentale: certi «tic » rivelano i disturbi dell'affettiviti di un individuo. Passiamo in rivista i tic piü comuni:
Aggrottare le sopracciglia - spalancare gli occhi - aspirare profundamente - arricciare il naso - passare la lingua sulle labbra
- biascicare - sputare con frequenza - tossire - raschiare la gola
- alzare le spalle - allungare il eolio, ecc.; tutti questi tic sono compiuti immediatamente, in un attimo, e sono tic semplici.
Lsistono poi dei tic complessi:
mettersi a posto la cravatta - succhiarsi il dito - mangiucchiarsi le unghie - toccarsi il naso, ecc.
Un tic é spesso il sintomo di uno stato affettivo momentáneo. Piü persone hanno dei tic « abituali ». II manifestará e l'intensitá di un tic dipendono da uno stato emozionale; un tic puó comparire nel nervosismo, in un momento difficile, e sparire quando il soggetto si trova a suo agio.

Abbiamo anche numerosi tic verbali (espressioni belle e pronte, frasi ripetute dieci volte al giorno, ecc.). Anche questi tic scompaiono quando il soggetto é in uno stato di tranquilliti.
Esistono anche veri tic patologici, che rivelano una particolare situazione affettiva o fisiológica. II loro studio rivela spesso un conflitto affettivo inconscio. Molto spesso sono chiamati in causa anche fattori nervosi.

Riesaminiamo nuovamente lo schema di p. 161

In basso si trova l'inconscio fisiológico e psicológico.
L'inconscio é composto di molteplici elementi, ed é simile al fondo di un lago, formato di fango, d'oro, di pede, di térra e che prolunga le sue radici verso un fondo ancora piü vasto : la térra intera, di cui fa parte.
Nello stesso modo é formato il nostro inconscio: vi troviamo sia fatti psicologici sia la secrezione delle nostre ghiandole endocrine ed il funzionamento dei nostri organi. £ formato sia dall'ereditá che dalla composizione del sangue. La sua origine é vasta: la nazione di cui facciamo parte lo forma atávicamente fin dalla nascita; l'ambiente religioso, sociale, geográfico concorrono a loro volta alia sua formazione. La salute generale dell'individuo decide della sua forma e della sua vastiti... Questo stesso inconscio abbraccia anche le tendenze comuni ai membri di uno stesso gruppo sociale... L'inconscio di un ciñese é diverso, fin dalla nascita, dall'inconscio di un italiano.
L'immensiti dell'inconscio é quindi difícilmente esplorabile; bisognerebbe poter esaminare la più piccola fibra nervosa dell'uomo, e conoscere le tracce profonde che vi hanno lasciato miliardi e miliardi di esperienze umane che l'hanno preceduto... L

*** Questo immenso inconscio é posto in basso; é un inconscio inferióte, primitivo, anímale, che allunga le sue radici nei miliardi di esperienze umane passate. Sembra che non vi sia traccia alcuna della spiritaalitá dell'uomo. Quando studieremo Jung, ci porremo questa domanda: c'é un inconscio superiore, nei quale l'uomo é immerso, come le antenne**

Secondo Freud l'inconscio non sale sempre al livello della coscienza. Era quindi necessario un inconscio intermediario e su* scettibile, all'occasione, di divenire cosciente...

L'« ID »

Questo termine, apparentemente bárbaro, é di una lógica rigorosa. Tutti abbiamo fatto questa riflessione: *questo* é piü forte di me, non posso impedirlo. *Questo* é piü forte di me si traduce quindi in: « c'é in me qualche cosa che mi spinge a compiere un'azione anche quando non ne ho il desiderio cosciente ».
Riprendiamo l'esempio banale di quella persona che si alza dieci volte da letto per assicurarsi che il gas é chiuso. Quella persona non ha il desiderio cosciente di compiere l'azione, ma c'é una forza inconscia che lo spinge a compierla. Allora dovrá dire: « questo » é piü forte di me.
L'« *Id » é ¡igualmente detto: il Subcosciente, e designa iinsieme delle tendente che orientano alcune nostre attivita.*
L'inconscio e il subcosciente sono in stretto rapporto; ed é naturale, poiché tutti e due formano la riserva oscura degli istinti, delle abitudini, dei ricordi, ecc.
Le radici del subcosciente sono immerse nell'inconscio generale, e l'azione reciproca tra queste due sfere é immensa.
II subcosciente é l'insieme dei fatti psicologici che sfuggono momentáneamente alia nostra coscienza; perché possano risalire alia superficie, sono necessarie alcune condizioni particolari (per esempio nel sogno, nell'ipnosi, nella psicoanalisi, ecc.). Nel subcosciente troviamo spesso ricordi e sentimenti dimenticati, e molti di essi conservano ancora la loro carica emotiva. Si comportano come delle calamite psicologiche che, poste nel pro-

di una radio nelle radioonde e che agisce sull'uomo, come Finconscio inferiore? Tramite questo inconscio superiore 1'uomo non entra in comunicazione con un universo spirituale, che puó essere captato dalla sua coscienza, in certe condizioni? Questa concezione é sempre stata alia base della psicología oriéntale, e completa in modo mirabile la psicoanalisi di Freud.

Cultura in Ita

fondo di noi stessi, attirano a sé le circostanze che sono in qualche modo in un certo rapporto con esse.
La presenza di questi «satelliti » pud essere rivelata quando alcuni sintomi giungono fino al livello delta cose i en za.
Per esempio: una persona soffre di angoscia. L'angoscia non é la vera e propria mal a tt i a ma íl sintomo di una malattia che si trova nel subcosciente. Avremo modo di constatarlo piü avanti.

Riassumendo

a) II rematóte alia superficie rappresenta l'uomo cosciente.
b) II fondo del lago invisibile rappresenta il subcosciente.
c) Ogni tanto dal fondo si liberano delle bolle d'aria (sintomi) che giungono fino alia superficie (coscienza); tutto cid accade perché qualche cosa awiene nelle profonditi. Se queste bolle d'aria sono di notevoli dimensíoni, la barca corre il rischio di venire capovolta. Ci troviamo allora in presenza di una nevrosi, argomento che esamineremo in seguito.
L'inconscio ed il subcosciente agiscono per mezzo di alcuni centri nervosi, come vedremo nei capitoli futuri. Avremo modo di constatare anche l'incredibile forza dell'inconscio dell'uomo, che puó di ven i re una potenza terrificante. £ quanto accade quando l'inconscio riesce a liberarsi, senza che un contrallo o un freno cosciente gli si oppongano... Basta pensare ai complessi, alie ossessioni, alie nevrosi, alio sdoppiamento della personalitá.
Ma esistono anche delle malattie mentali che permettono alie forze inconsce di scatenarsi, completamente libere. É il caso, per esempio, della psicosi maniaco-depressiva, come esamineremo piü avanti. La liberazione degli istinti, in questo caso, non conosce piü né morale, né censura, né tabü. Tutte le rególe che la societi ha stabilito nel corso di milioni di anni, sono spazzate via come foglie secche... Ecco che si pone un primo problema:

Cultura in Ita

II SUBCOSCIENTE ft MORALE O NO?

II problema, é di capitale importanza. II subcosciente non é né morale né immorale. Riunisce insieme le nostre tendenze, i nostri desideri, i nostri istinti. Chiedersi: «un bambino di due mesi é una persona morale o no?», ¿ una domanda priva di senso, dato che quel bambino vive únicamente ubbidendo ai suoi istinti profondi.
II subcosciente si trova quindi al di fuori della sfera morale. La ignora semplicemente, come ignora la sua stessa esistenza. Non conosce afFatto le conven2ioni social i, familiari, morali, etiche, sessuali. Come nelíanímale e nel bambino, il subcosciente tende a soddisfare, il piü rápidamente possibile, i bisogni organici e psicologici, puramente egoistici. Questi bisogni sono chiamati: pulsioni.
Quindi:
tf) II subcosciente (l'Id) é la riserva genérale degli istinti.
b) Le pulsioni sono tendenze che provengono dal subcosciente, ma che richiedono la realizzazione di un certo bisogno.
Per esempio: un uomo prova un'attrazione sessuale verso una donna.
a) L'Id sari l'istinto sessuale generale.
b) La pulsione indirizzeri questo istinto verso quella donna.

I'< IO »

Tutti noi abbiamo coscienza che il nostro lo non é l'Io degli altri. L'Io é infatti la personaliti di un soggetto.
Se diciamo: «lo faccio questo », vuol dire che siamo consapevoli di essere noi, personalmente e di nostra volontá, a fare qualche cosa. Per quale motivo nello schema abbiamo posto l'Io a contatto con il subcosciente?
1) In primo luogo perché il bambino vive sulla base del suo subcosciente istintivo (il suo «Id »). Non é ancora cosciente di essere «lui». Non dice mai «lo», ma parla di sé alia terza persona.

2) Cosa succede poi? Le circostanze esterne cominciano a bombardare il subcosciente del bambino.
3) In conseguenza di questo « bombar damento », il bambino comincia a sentiré ¿1 suo lo, comincia a rendersi conto che ha una personalitá propria, e che le cose giungono a lui, e non ad un altro. A questo punto cominda a dire «lo ». II piccolo Andrea non dirá piü: — Andrea fa questo; é per Andrea — ma: lo faccio questo; é per me, ecc.
L'Io comincia a manifestarsi. É quindi una parte dell'Id tras formato dalle drcostanze esterne. Paragonando ¿1 subcosciente ad un dolce che lievita, Tío ¿ una protuberanza che gonfia sulla superficie del dolce. II nostro lo rimane in stretto rapporto con i nostri istinti profondi.
Una parte notevole del nostro lo rimane quindi incosciente e richiede circostanze particolari per risalire alia superfide della cosdenza.

LA CENSURA

Ognuno di noi conosce il carattere brutale, primitivo della maggior parte delle nostre pulsioni istintive. Basta pensare agli istinti aggressivi, ai sentimenti di odio che proviamo contro tutto cid che si oppone ai nostri desideri, a certi impulsi sessuali violenti ed animaleschi, agli impulsi di brutaliti, di vendetta, di possesso, ecc. (che si trovano nell'Id).
Dal punto di vista della vita sociale, si rende quindi indispensabile bloccare tutta questa vita che fermenta nel subcosdente. Comunque bisogna tenere sempre presente che in questa «giungla» del subcosciente non c'é posto né per la moraliti né per rimmoralitá. II lupo che divora l'agnello non é immorale, né tanto meno crudele. « Crudele » é un giudizio morale che gli uomini danno sul suo atto. Ora, ¿ evidente che il lupo fa il suo mestiere di lupo, e basta; ¿ al di 1¿ di ogni considerazione filosófica o morale, per il semplice fatto che ignora tutto questo.
Anche il subcosciente si comporta nella stessa maniera: compie la sua azione, senza preoccuparsi del resto! L'uomo é tuttavia

destinato alia vita sociale. La maggior parte degli impulsi che provengono dal subcosciente devono essere arrestati, ed indirizzati verso azioni buone, e in armonía con la vita in comune. Veri c propri torrenti di proibizioni, montagne di censure si abbattono sul subcosciente dell'essere umano. É indispensabile che sia cosí, anche se, come vedremo, bisogna trovare un « giusto mezzo ».

Chi é che si incarica di censurare?... L'educazione.

Ecco l'educazione che vigila, in guardia al di sopra delle pulsioni, e le esamina una per una. Le forbici della censura taglieranno questa pulsione, lasceranno passare quest'altra, o le imporranno una correzione accettabile.

La censura sorge quindi con l'educazione, ed impedisce ad una pulsione di realizzarsi, o la trasforma dándole uno scopo sociale e morale.

Per esempio: un bambino prova piacere a considerare certe parti del suo corpo. Torno a ripetere: nel fare ció, é al di fuori di qualsiasi considerazione morale, alia quale non pensa affatto. Ubbidisce semplicemente al suo subcosciente istintivo. Ma gli adulti sono li a vigilare. Cosa faranno?

a) O con la minaccia di un castigo impediranno semplicemente l'azione del bambino. II bambino non potrá comprendere, evidentemente, ma per un riflesso condizionato ubbidirà alia minaccia (esattamente come un anímale che teme il bastone).

¿) Oppurc gli adulti presenteranno al bambino dei valori morali. Faranno intervenire la vergogna, il pudore, che trasformeranno l'Id e l'Io istintivi del bambino in un lo morale (cioé corretto).

*Un altro esempio**. i bambini provano un interessamento compiacente alie loro funzioni intestinali. L'educazione interviene e sviluppa in loro il pudore^ la vergogna di fronte alia societi, ecc.

A questo punto accade qualcosa di molí o importante in psicoanalisi

L'Id subcosciente e istintivo diventa un lo sociale, educato, rivolto verso gli altri, che tiene conto degli altri, dei loro desideri, dei loro bisogni. L'Io comincia a tener conto delle reazioni degli altri, invece di essere rivolto al proprio piacere egoístico. Si amo in presenza di quello che viene chiamato « Super-Io ».

IL «SUPER-IO»

II termine si definisce da sé: é cid che é al· di sopra dell'Io bruto. Ma per Freud il Super-Io, dal punto di vista morale, non é superiore all'Io. Non é difficile comprendere il perché. II Super-Io si é formato per mezzo di una trasformazione sociale e morale imposta dagli altri. II Super-Io é un lo inibito dall'educazione, un lo che é stato «istruito ». Non ha più niente della sua spontaneitá antica, ma cosí gli é possibile vivere in comune con gli altri.
Infatti, per Freud, il Super-Io é sempre il risultato della pressione sociale che obbliga l'Io a conformarsi alie convenienze.
Teniamo ben presente questo: Tío e l'Id egoisti sono censurati dall'educazione. Ogni parte del Super-Io di venta una parte dell'Io lavorato dagli educatori (che hanno ordinato all'Io: « Puoi fare questo; non puoi fare quest'altro; questo é bene; questo é morale; quest'altro non lo é, ecc. »).
Nel lavorare ogni piccolo pezzo dell'Io, l'educazione vi ha immesso alcune interdizioni, o alcuni permessi. (Ma il più delle volte delle interdizioni). Quindi: dal momento in cui il Super-Io agisce, egli mette in moto automáticamente tutte le proibizioni che si porta addosso...
Cosa significa? L'Io e l'Id sono stati censurati daH'educa2Íone. Ma anche il Super-Io ha una sua censura... come an dolce che ha chicchi d'uva messi dal pasticciere. Quindi se il Super-Io gonfia, anche i chicchi (censura) si muovono contemporáneamente...

11 Super-Io diventa ¡a Dogma, il posto di blocco autonomo e incosciente dell'individuo. Risulta perció chiaro che qualche volta questo controllo del Super-Io pud trovarsi in opposizione estrema con le pulsioni delFId. Alia base di numeróse nevrosi troviamo proprio questo meccanismo.

LA RIMOZIONE

É un meccanismo incosciente, per mezzo del quale le pulsioni vietate dal Super-Io vengono rigettate nella riserva del subcosciente.
C'é una differenza notevole tra Repressione e Rimozione.

1) La repressione

É un fenómeno cosciente. II soggetto rinuncia volontariamente e consapevolmente a un desiderio condannato dalle sue stesse convinzioni (il desiderio é un impulso divenuto cosciente).
Per esempio: Un desiderio sessuale di un fratello verso sua sorella: l'Id, questa riserva generale, libera una pulsione sessuale diretta alia sorella. Questa pulsione giunge alia coscienza del fratello sotto forma di desiderio. A questo punto, ¿1 fratello reprime volontariamente questo desiderio, che é in opposizione con le sue convinzioni morali, religiose, etiche, ecc. G troviamo percid di fronte alia repressione di un desiderio.

2) La rimozione

E un processo psicológico inconscio. II meccanismo opera sulla pulsione stessa, alia quale viene impedito di ¿nsediarsi nella sfera cosciente (vedremo il motivo). Gó significa che mai noi sappiamo se, in un certo momento, rimuoviamo qualche cosa. Ma, vi chiederete, quando si sa che una pulsione é stata rimossa ? Quando un sintomo, che si manifesta alia superficie della coscienza, svela la presenza della rimozione. É la bolla dáría che giunge alia superficie del lago. E chiaro che i

sintomi possono essere infinitamente vari: vanno da certi sogní notturni a terribili idee fisse, passando attraverso tutta una serie di malattie fisiche e psicologiche.
Per esempio: Un desiderio sessuale di un fratello verso la sorelia: Tld libera una pulsione sessuale diretta alia sorella. Nel subcosc-iente questa pulsione istintiva va a scontrarsi contro il Super-Io, che la ferma e la ricaccia verso il luogo d'origine. In questo caso il fratello ignora che in lui si sia operata questa rimozione. Ma un sintomo di quanto avvenuto in modo inconscio potrebbe rivelarsi durante la notte, in sogno.
Nel caso di una rimozione, vi sono sempre dei sintomi?... Tutto dipende dall'intensitá e dalla durata della rimozione stessa. Rimozioni di mínimo valore, del tutto passeggere possono rimanere senza conseguenze, o tradursi in un semplice sogno notturno. Altre rimozioni di maggiore durata potranno anche non avere alcun sintomo netto. Ma in ogni modo é sempre possibile scoprirle immediatamente, se non altro nel comportamentc della persona.
E non dobbiamo dimenticare che la rimozione awiene attraverso la lotta tra due forze inconsce: l'Id e il Super-Io... Lotta spesso feroce, che sfocia nei più terribili conflitti interiori, conflitti tanto più dolorosi, poiché la persona si sente combattuta tra tendenze diverse, senza sapere che cosa awenga in lei.
Potremmo porci a questo punto la seguente domanda: perché nel caso della Repressione la pulsione ha potuto attraversare la dogana del Super-Io, cosa che non awiene nella Rimozione?

L' educazione e la rimozione

Se Topera degli educatori raggiungesse il suo scopo, il Super-Io diverrebbe un filtro capace di depurare e non una lastra d'acciaio che sofoca tutto. Tutti conosciamo persone delle quali si dice: «Sono dei repressi». Sono persone che hanno una lastra di acciaio tra le loro pulsioni e la coscienza. Non passa niente, tutto viene bloccato. Possono essere paragonate ad automobili che hanno il filtro delTolio chiuso... Rimuovono

le pulsioni banali e no. La Rimozione é divenuto l'unico meccanismo riflesso e l'individuo é psicológicamente compresso, vive su un frammento piccolissimo di coscienza, senza piü alcuna spontaneitá... Queste persone si illudono di vivere, ma in realtà non fanno che dormiré, pur essendo svegli. E, a loro volta, imporranno le loro rimozioni ai figli, maltratteranno il loro subcosciente ed inconsapevolmente vi immetteranno le loro rimozioni. Avremo una continuiti di Super-Io, opachi, di padre in figlio, e qualsiasi impulso spontaneo verri bloccato. Nell'uomo psicológicamente equilibrato qualsiasi impulso potrà passare senza alcun danno. Ne prenderá coscienza, e lo accetterá o reprimerá volontariamente. In un uomo simile tutto accade alia luce della coscienza. É il famoso <*í* Conosci te stesso ».

La coscienza di quest'uomo é armónica, aperta, equilibrata, accetta il bene e il male, senza alcuna angoscia. E l'essere del giusto-mezzo consapevole che tutto ha un senso, capace di osservare il suo subcosciente con distacco, senza mai subirne la pressione, pur conoscendone la potenza...

Ancora sulla rimozione

Supponiamo che una pulsione proveniente dall'Id giunga alia barriera inconscia del Super-Io.

1) Questa pulsione pud essere accettata senza alcuna difficold. Perché cid awenga, é necessario che la pulsione presentí un aspetto accettabile, corrispondente al codice del Super-Io. In questo caso la pulsione giunge alia coscienza?

2) La pulsione pud essere accettata, a condizione di assumere un diverso aspetto. Potd giungere alia coscienza, ma travestía, come uno straccione che si metta un abito da sera. La vita di ogni giorno presenta casi di questo genere a migliaia.

Per esempio: una ragazza passa davanti ad un gruppo di uomini, che le ñschiano dietro pieni di ammirazione. Cosa succede in realtá?

a) La base di quelfazione ¿ senza dubbio sessuale. Maschio di fronte alia femmina.

¿>) II subcosciente di questi uomini libera una pulsione sessuale diretta alia donna, cosa del tutto naturale ed istintiva.
Supponiamo che quegli uomini siano del tutto primitivi, che non conoscano niente di morale, né di religione, né di vita ísociale, di rispetto verso gli altri, e cose simili. Supponiamo che psicológicamente siano simili alie scimmie della foresta. Che tipo di reazione comanderá il loro Id? Attaccheranno sessualmente la donna, o le lanceranno dietro apprezzamenti terribilmente osceni (come accade in certi casi di psicosi grave, nei quali l'istinto viene liberato senza alcun controllo).
c) Questa pulsione sessuale pura é bloccata dalla dogana del Super-Io.
J) Se questi uomini sono moralmente sani, non vi sari alcuna rimozione. Ma la pulsione sessuale viene filtrata e subisce un travestimento, prima di giungere alia coscienza. La pulsione brutale si trasforma in un fischio di ammirazione.
e) Questi uomini sono coscienti di fischiare e di avere una pulsione sessuale. Ma non sanno niente dell'opera di filtrazione che é awenuta in loro.

IL COMPLESSO

Ecco una parola che é sulla bocea di tutti! La gente parla dei propri complessi con la stessa superficialiti con cui parla degli acquisti fatti nella giornata. II fratello afferma che la sorella soffre di un complesso di inferioritá. Questa signora dichiara che quel tipo di pettinatura «le fa venire dei complessi », ecc. La parola é divenuta ormai tanto comune che tutti credono di conoscerne il vero signiñeato... Ed invece, quante sciocchezze vien fatto di ascoltare!
Studiando Janet, abbiamo veduto che alcuni frammenti non integrad possono stagnare nella sfera dell'inconscio, conducendovi una vita propria, come dei veri parassiti.
Un complesso é un insieme di frammenti carichi, in misura notevole, di emozioni; se ne stanno nascosti in una parte della zona deU'inconscio, e dirigono, senza che il soggetto ne sia cosciente, alcune delle sue azioni.

Cultura in Ita

II complesso é una specie di piccola riserva separata (piccola ma potente) nella quale vanno a raccogliersi i sentimenti e le emozioni che hanno una certa corríspondenza col complesso stesso. Rimane inconscio, ma impone numeróse reazioni.

Una cosa che lo psicólogo ha spesso modo di constatare é che il paziente confonde i sintomi con il complesso stesso. Come se il rematore di p. 161 credesse che le bolle d'aria che scoppiano alia superficie siano il fondo stesso del lago. Una persona che afferma: « ho un complesso di inferioritl », dice una cosa assurda. Dovrebbe invece affermare: « ho dei sentimenti di inferioritl, che sono i sintomi di un complesso chiuso nel mió subcosciente (e che forse non ¿ un complesso di inferiorita) ».

Come si forma un complesso?

Chi dice « complesso » dice « insieme ». Supponiamo che numeróse pulsioni inconsce si riferiscano al medesimo soggetto. Supponiamo anche che queste pulsioni siano rimosse una dietro l'altra, per anni. Riprendiamo l'esempio gil citato, e immaginiamo che un fratello rimuova, per molto tempo, le sue pulsioni sessuali verso la sorella. Cosa succede? II numero dei frammenti rimossi aumenta sempre piü fino a diventare una specie di blocco: é nato il complesso. Quel complesso é quindi un fascio di idee, ed é sempre carico di emozioni dolorose! É la lotta angosciante tra il Super-Io e l'Id, tanto piü dolorosa dal momento che il soggetto non é per niente cosciente degli elementi di questa lotta; vede soltanto le bolle che si rompono alia superficie, cioé i sintomi.

Vedremo tra poco (i Grandi Complessi) che alcuni complessi nascono automáticamente fin dall'infanzia; corrispondono ad alcuni momenti di difhcile adattamento del bambino. Evidentemente tali complessi possono scomparire rápidamente. Se non scompaiono e si impiantano nel subcosciente, il complesso mette la sua radice. Questa radice comincia a vivere e a co-

Cultura in Ita

mandare altre emozioni, che formano una seconda radice; e cosí vía...
In questo caso, se íindividuo deve fare appello a tutte le sue risorse, cosa succede? (Per esempio, se si trova in una situazione critica alia quale deve adattarsi?). Si mette in moto tutta la sua personalitá, compreso il complesso. II fondo del lago si muove e si agita... ed i sintomi salgono alia superficie: sentimento di inferioritá, ossessioni, idee fisse, ansieti, e soprattutto angoscia, sotto varié forme e piü o meno intensa.

In questo modo Freud trovó la psicoanalisi

Sappiamo che ha lavorato con Charcot e Bernheim. Mentre assisteva alie grandi esperienze di ipnotismo, constató questo: l'ipnotizzatore suggeriva un'idea; quest'idea scendeva nel subcosciente del soggetto e vi formava un núcleo separato (possiamo paragonarlo all'Id nel quale si formano i complessi). Una volta che il paziente era sveglio, non si manifestava íidea, ma i sintomi.
Per esempio: L'ipnotizzatore suggeriva sotto ipnosi: «Alie dieci, lei uscirá e prenderá íombrello ». Quindi il paziente veniva svegliato. Alie dieci, egli si alzava e prendeva íombrello. L'ipnotizzatore gli domandava la ragione ¿elle sue azioni. II paziente avrebbe dovuto rispondere: « Mi alzo e prendo íombrello perché lei me lo ha ordinato... ». Invece rispondeva tutt'altre cose; per esempio: «Mi alzo perché mi é venuta voglia di uscire; íombrello? Potrebbe piovere! ».
Un altro esempio'. L'ipnotizzatore suggerisce al paziente che egli si é bruciato il braccio. Lo sveglia, e immediatamente sul braccio compaiono ¿elle vesciche. Interrogato, il paziente non riuscirá affatto a scoprire la causa. Parleri non della sugge-stione, né della bruciatura, ma, per esempio, di una malattia della pelle.
Egli quindi parla di un sintomo, ignorando completamente la causa del sintomo stesso.
Freud, visto questo, riusd a trovare la chiave... Comprese che non bisognava afiatto tener conto delle spiegazioni del pa-

ziente. Perché? Perché quelle spiegazioni si riferiscono soltanto ai sintomi visibili (le bolle d 'aria). Invece il complesso rimane, nascosto, invisibile nel subcosciente...
La psicoanalisi percorre il cammino inverso ¿elle esperienze ipnotiche:
a) L'ipnotismo suggerisce un'idea: quindi si manifestano i sintomi;
b) La psicoanalisi strappa via l'idea inconscia: scompare il sintomo. Tutto sta, evidentemente, nel riuscire ad estirpare quell'idea... e questo é compito della técnica psicoanalitica propriamente detta.

Come si manifestano i fantasmi del subcosciente?

Per mezzo di sintomi, come abbiamo giá visto. Sappiamo perd che la dogana del Super-Io impedisce il passaggio di certe pulsioni. Quando queste pulsioni potranno passare? Quando cioé il Super-Io allenterá la sua sorveglianza. £ quello che awiene durante il sonno, che é una specie di inversione del funzionamento dei centri nervosi.
£ notte. L'uomo dorme, la sua coscienza vien meno, ed il Super-Io alienta a poco a poco la censura. L'uomo sta dormendo e ritorna verso le sue origini istintive. Le pulsioni del subcosciente si presentano alia dogana del Super-Io, ma i doganieri si sono allontanati e le guardie giocano a carte. Le pulsioni passano oltre senza fare alcun rumore... Nel cervello dell'uomo le immagini cominciano a shlare, e l'uomo assiste alio spettacolo. £ il sogno.

IL SOGNO

II sogno é una serie di sintomi del subcosciente. Freud afferma che il sogno «é la strada maestra che conduce all'Inconscio ». L'interpretazione psicoanalitica dei sogni non ha nulla a che vedere con la « chiave dei sogni » o altre fan-

donie del genere. Nel passato il sogno era considerato come un awertimento o un consiglio che gli dei davano all'uomo. Ancora oggi alcuni pensano come gli uomini di allora. Non negó che in qualche modo la premonizione sia possibile; é possibile che 1'awenire, gii deciso oggi, possa presentarsi a certe persone in condizioni ben diverse. Ma entriamo allora in un altro campo, e devo abbandonare il problema, che qui non ci interessa.
11 sogno, molto spesso, si presenta sotto forma di símbolo.

11 sogno di E.

Ecco un sogno molto semplice, fatto da una persona (E.) che odia sua sorella. Spinto oltre, l'odio di E. verso la sorella, lógicamente, giunge fino al punto di desiderare (coscientemente o no) di vedere eliminata sua sorella, quindi morta. Ora se il suo odio é cosciente, «l'istinto di morte » é stato rimosso nel subcosciente, perché non pud essere accettato dalla morale.
E. si trova in una s tanza. Sulla tavola una bar a aperta. La sorella entra nella stanza, si dirige verso la bara. Guarda a lungo E., sputa in térra ed entra nella bara, dove si mette immobile come un cadavere. E. comincia a ridere... e si sveglia spaventata.
II sogno é semplice. La bara ¿ il símbolo elementare del la morte^ La sorella entra, guarda E. e sputa (símbolo di di* sprezzo). Entra dentro la bara (morte). E. ride contenta e si sveglia. Perché si é spaventata? Perché si rende conto coscientemente del suo desiderare incoscientemente la morte della sorella, desiderio fino allora rimosso, ma che nell'occasione del sogno si é rivelato.

II sogno di P.

Supponiamo che un giovane abbia dovuto interrompere gli studi per la nascita di una sorella. Le spese sono auméntate,

ed il giovane deve abbandonare gli studi, ai quali tiene molto. Coscientemente il fratello adora la sorella. Ma, nello stesso tempo, come é nórmale, rimpiange profondamente di aver dovuto rinunciare al suo awenire. Passano gli anni... Ed ecco il suo sogno:

Una bar a (ancora). Nella bara, il padre del giovane; ma il padre sembra molto piü giovane. P. si avvicina e sente suo padre morto che gli dice: ho ventotto anni e sono morto ».

Il sogno diventa chiaro quando si sa che il padre aveva venti-nove anni quando nacque la sorella. II suo significalo é quindi:

« Se mió padre fosse morto a ventotto anni, non sarebbe nata mia sorella ed avrei potuto proseguiré i miei studi... ».

Ci troviamo di fronte ad un ragionamento perfettamente logico, benché svolto nel sogno. E chiaro che mai questo pensiero sarebbe salito alia coscienza... Perché il Super-Io di P. l'avrebbe immediatamente rimosso con orrore. Torneremo su questo sogno piü avanti.

ln breve

Per poter analizzare i sogni sono necessarie:

a) Una profonda conoscenza della psicoanalisi;

b) Una grande pratica.

Lo psicoanalista pud essere paragonato ad un detective-psicologo. Seguendo le tracce deve trovare il colpevole, e non si tratta di buttarsi sui primi indizi. Trovare un capello biondo non significa affatto che la persona abbia i piedi piatti. Naturalmente bisogna prima esaminare piü sogni per ottenere un risultato di qualche riguardo; inoltre, bisogna discutere a fondo con il paziente, che collabora all'analisi. Si puó esaminare il sogno punto per punto, ed il paziente é invitato a fare delle associazioni libere pariendo dal materiale del suo sogno.

Ho parlato di simboli,. Alcuni di essi possono essere considerad di ugual valore e significate per tutti gli uomini, ma nonostante ció. possono variare a seconda del temperamento e della mentalita.

Nella técnica della psicoanalisi l'interpretazione dei sogni assume una importanza fondamentale. Per Freud il contenuto incoerente del sogno non é che apparente. Molto spesso ha un senso preciso, benché i personaggi siano travestiti. Inoltre, csprime qualche volta dei desideri rimossi.
Comprenderemo meglio quanto affermato se colleghiamo i sogni di E. (desiderio della morte della sorella) e di P. Spingiamo l'analisi a fondo:
¿2) La nascita della sorella impedisce a P. di continuare i suoi studi.
¿) Quindi, se non vi fosse stata una sorella, P. avrebbe potuto continuare a studiare.
c) « Se non vi fosse stata una sorella " implica ": se mia sorella non fosse nata ».
d) « Se mia sorella non fosse nata " implica " se mío padre fosse morto prima di metterla al mondo »
Ora:
a) É razionale e cosciente.
b) É ancora razionale; e P. pud prenderne atto senza urtare contro Ja sua morale.
r) Diventa giá inconscio, ma pud rivelarsi in un particolare stato d'animo, per esempio: «Se quella non fosse nata, io ora sarei un ingegnere ». A ció la coscienza reagisce affermando: «Beh, cosa mi prende?... Sto dicedo delle bestialità ».
d) Viene dall'Id; questa pulsione é sorta improwisamente e immediatamente rimossa.
Comunque la pulsione *(d)* é sorta e immediatamente ricaduta neU'Id... per poi uscirne nuovamente, una volta che la dogana del Super-Io si é aperta, sotto forma di dramma vissuto nel sogno.
II sogno di P. traduce un desiderio inconscio, con una lógica implacabile.

Cultura in Ita

Naturalmente di fronte alia psicoanalisi alcuni nostri sentimenti si rivoltano! Ed é ció che si é verificate, all'epoca di Freud, che ha dovuto subiré a lungo gli insulti e i sarcasmi dei suoi contemporanei.
Come, nel fondo dell'uomo c'era tutto quel fango?
Ma ci si dimenticava di una cosa. Chi dice « fango » esprime un giudizio morale.
Ma (torniamo a ripeterlo) si deve daré un giudizio morale sul lupo che divora l'agnello? O anche: si deve giudicare moralmente l'agnello che sfugge al lupo?
Sia l'uno che l'altro recitano la loro parte, niente di piü. Dire di una tigre che é cattiva, é dire una cosa senza senso. La tigre é tigre, e basta.
Nello stesso modo, il subcosciente é il subcosciente; qualsiasi apprezzamento morale sul suo conto é del tutto assurdo. Bisogna conoscerlo, non giudicarlo. E quindi, non é una cosa stupenda che l'uomo, questo anímale «piú» qualche altra cosa, abbia potuto liberarsi dell'egoismo, ed acquistare una coscienza morale ed una luciditá che gli permettono a poco a poco di conoscersi e di amare?
Perché, contrariamente a quanto si crede, la psicoanalisi permette all'uomo di vedersi cosí come é, con i suoi lati belli e con quelli brutti.
Conoscersi senza disprezzarsi. Poter semplicemente constatare. E non é preferibile conoscersi in tutti i nostri aspetti, qualunque essi siano, e sapere quali armi usare per liberará dalla nostra animalitá?
La psicoanalisi non si rivolge ai malati, al contrario! II suo é un método estremamente lucido e razionale; ne rimangono urtati soltanto coloro che non vogliono e temono di vedere la natura anímale dell'uomo, e rifiutano (spesso per semplice paura) di fonderla con la sua natura spirituale.
Come Galileo, la psicoanalisi di un duro colpo alia vaniti umana (che nasce dall'ignoranza e dalla paura)... Ma, una volta appresa, ci si rende conto che molti fatti psicología

Cultura in Ita

sono finalmente spiegati. Fino al giorno in cui, libciata da qualsiasi esagerazione in bene come in male, la psicoanalisi sari quello che deve essere: una scienza pura, che si riallaccia a tutto il pensiero filosófico.

L'ABREAZIONE

Si ha quando un soggetto si libera, esteriorizzandolo, di una rimozione.
Per esempio: confidare un grande segreto é una abreazione semplice, ed una « valvola » affettiva. La persona spesso confcssa: «quel segreto mi pesa va; confidarlo mi ha fatto bene... ».
Sappiamo che le rimozioni provocano molto spesso dei sintomi dolorosi. Qualche volta poi queste rimozioni sono camuffate dietro un comportamento che apparentemente é nórmale. Durante la guerra, si sono verificate rimozioni violente (paura), che sono sfociate in manifestazioni isteriche, nei soldati, ed in conversioni fisiche: paralisi, mutismo, ceciti, senza alcun difetto orgánico. In tutti questi casi bisognava provocare l'abreazione.

Come viene provocata l'abreazione?

1) Puó verificarsi spontaneamente: una collera violenta puó liberare da rimproveri rimossi, per esempio. Ugualmente, alcuni impulsi sono la liberazione di una rimozione.
2) Puó essere provocata: dopo un elettroshock, il malato qualche volta riesce a rivelare i suoi conflitti inconsci. Non %bbiamo allora soltanto i sintomi (per i quali veniva curato), ma é il complesso stesso che si manifesta.
3) L'abreazione é provocata anche dalla psicoanalisi, che apre le porte del subcosciente.
4) Si possono usare con lo stesso risultato anche ¿ostanze chimiche che aprono la via al subcosciente (Vid). É la narcoanalisi, o «siero della veritá» (torneremo sull'argomento).

L'ISTINTO SESSUALE

Una ¿elle basi della psicoanalisi é la sessualitá. Bisogna petó avere chiaro fin da ora questo: la sessualitá non deve essere confusa con l'erotismo. L'istinto sessuale non deve essere confuso con il desiderio di accoppiarsi. L'istinto sessuale, come qualsiasi altro istinto, é generale: esiste fin dalla nascita.
Questa teoría procuró a Freud altri sarcasmi. Sembrava ridicolo e addirittura assurdo che un bambino di un anno potesse avere una sessualitá. Ma non si pensava che era altrettanto ridicolo credere che questo istinto si manifestasse nella pubertá. Inoltre, perché l'uomo non doveva essere sottoposto alie leggi che dominano il mondo naturale?
Oggi sappiamo che l'istinto sessuale determina numeróse maní festazioni; senza che si sospetti mínimamente che la loro causa sia l'istinto sessuale stesso. Certe attenzioni del bambino verso il proprio corpo sono delle manifestazioni sessuali, come puré certi atteggiamenti di un bambino verso sua madre (o di una bambina verso suo padre) rivelano lo stesso istinto. Túttó ció é estremamente logico.
Dal momento in cui due sessi opposti sono in presenza l'uno dell'altro, c'è un rapporto sessuale: é una legge della natura, contro la quale non c'é niente da fare; a condizione di considerare la sessualitá come una cosa sana, istintiva, libera da qualsiasi tabú morale che pesa su di essa...
Tratteremo della sessualitá piü avanti. Tuttavia esamineremo alcune pratiche del giovane, che turbano molto i genitori: la masturbazione solitaria.

SE UN RAGAZZO PRATICA LA MASTURBAZIONE SOLITARIA

Gli educatori devono sempre evitare di spaventarlo o svergognarlo. La masturbazione infantile molto spesso ha come risultato vere catastrofi. Perché? Forse la causa é nella masturbazione stessa? Mai. Soltanto a causa del clima morale che l'accompagna.

Cultura in Ita

Questo tipo di masturbazione (o onanismo) deve essere considéralo, nove volte su dieci, come un fenómeno nórmale. Sui genitori pesa questa grande responsabilita: comprendere.
Invece, come reagisce la maggior parte dei genitori ? - « Rimarrai piccolo... » - « Diventerai gobbo... » - «Diventerai scemo... » • « Se continui, perderai il tuo... » (e qui una paroletta gentile per indicare il sesso) • « Ti vede il diavolo e andrai all'inferno... ».
Oppure, cosa ancora piü grave, si rende pubblico il cosiddetto «vizio » del giovane! £ un modo di comportarsi che giustamente indigna. Bisogna evitare a qualsiasi prezzo tutte queste reazioni; anzi, non si deve assolutamente reagire in questa maniera. Ci si rende conto del terrore, della vergogna e della profonda angoscia in cui vive il ragazzo, se continua a praticare la masturbazione solitaria? Tutto ció spesso é l'origine di terribili nevrosi! Bisogna appellarsi non al terrore, ma alia sinceritó, e stare attenti che lo « spirito » del ragazzo non sia turbato. Solo in questa maniera si possono evitare tutte le pericolose conseguenze.
Una volta che il ragazzo sia scoperto, é necessario rassicurarlo súbito; deve convincersi che le sue masturbazioni sono del tutto naturali e non causeranno alcun disturbo. Avremo allora tutta la sua collaborazione, e la masturbazione scomparitó in gran parte. Basta vedere il sollievo di un ragazzo quando apprende di non essere un mostro e di non essere il solo ad avere questo « vizio vergognoso ».
La masturbazione infantile puó essere causata da un clima familiare negativo. II ragazzo, infelice, vive in uno stato di insicurezza, e cerca allora su se stesso un piacere e una felicitó che gli sono altrimenti negati. In questo caso la masturbazione scompare con ¿1 ritorno alia normalitó- del clima familiare (nel quale il ragazzo ritrova la sua sicurezza).
Qualche volta poi, la masturbazione infantile rappresenta una rivolta contro l'ambiente familiare; il ragazzo, masturbandosi, vive lo stesso stato d'animo di quando, di nascosto, mangiava i dolci rubati.
Queste pratiche devono quindi essere considérate con intelligenza ed equilibrio, ed é per questo necessario che i genitori

Cultura in Ita

stessi considerino il problema sessuale con saggezza ed eliminino, se puó essere utile, le loro stesse rimozioni e la loro vergogna di fronte alia sessualita.

IL COMPLESSO DI CASTRAZIONE

La castrazione física é la soppressione degli organi genitali maschili. La castrazione puó essere prodotta accidentalmente, per crimine o con un intervento chirurgico. Notevoli sono, qualche volta, le sue ripercussioni sullo stato físico e psichico. Molte persone, al solo immaginare una castrazione, sono túrbate da una profonda emozione. Ora, alcuni bambini provano una paura mentale di essere castrati, mutilati. Questa paura si presenta in seguito a certe circostanze, dovute soprattutto agli educatori. I ragazzi che hanno paura di essere mutilati con la castrazione, provano delle intense reazioni emotive. La loro angoscia puó essere cosciente od inconscia. Si vedono spesso bambini proteggersi con la mano il loro sesso. Perché? Paura física o mentale?
Molti genitori si accorgono che il loro bambino ha la tendenza a toccare o esibire il sesso. É una tendenza del tutto nórmale e naturale, ma di fronte a ció essi reagiscono nel modo sbagliato e pericoloso: «... se non la smetti di toccarti perderai il... » - «... se ti tocchi ancora, verranno a prendértelo e diventerai una bambina...» - «... non devi farlo, é indecente (!!); é un'azione cattiva, verranno a levártelo... » - Oppure, e si arriva al colmo: « ... se continui a toccarti, te lo taglio, hai capito?... ». Sembrano cose di nessuna importanza? Aspettate. Esaminiamo il caso del piccolo J., e ne constateremo tutte le conseguenze possibili.

11 caso di J., un bambino di nove anni

J. é un bambino emotivo, e ¡1 sentiré soltanto nominare «taglialegna» lo fa impallidire mortalmente. Lo stesso terrore suscitano le parole «ascia» e «coltello». J. fu invitato a disegnare qualcosa che avesse un qualsiasi rapporto con quelle

Cultura in Ita

parole. Disegnó un albero colpito con l'ascia da un taglialegna. Dall'albero colava un liquido. Un bambino fuggiva vía, inseguito da un uomo.
Consegnando il disegno, spiegó: « Questo é mió padre » (e indicó l'uomo che inseguiva). « Questo, non lo so, ma sente male » (e indicó l'albero). « Quello lá (il taglialegna) é perché... perché non sono bravo ». « Questo qui é sangue » (e indicó il liquido). Contemporáneamente portó le mani agli organi genitali, come a volerli proteggere, e si mise a tremare.
Era tutto chiaro, e la conferma si ebbe quando fu interrogato il padre, un uomo autoritario e violento.
Affermó di minacciare continuamente suo figlio, in maniera veramente assurda: « Se non metti la testa a posto, verranno di notte a tagliartelo, hai capito? ». L'ascia quindi era lo strumento usato per la terribile castrazione tanto temuta dal bambino. L'albero rappresentava il bambino stesso (viriliti). II taglialegna simbolizzava il padre che avrebbe fatto la castrazione. II gesto finale del bambino fu più eloquente di qualsiasi altra spiegazione.

Cosa sarebbe successo a J,

Non bisogna pensare assolutamente che J. fosse soltanto suggestionato! Supponiamo che avesse continuato a vivere nello stesso stato, senza l'intervento di uno psicólogo. Cosa gli sarebbe successo?
Prima di tutto (come del resto gii stava accadendo) J. avrebbe vissuto continuamente nel più profondo terrore, e niente é più nocivo del ripetersi delle stesse emozioni. Questo terrore era originato dal fatto che J. credeva «di non essere bravo ». Quindi, sarebbe stato mutilato. Ci si rende conto delle notti bianche e piene di paura che ha trascorso? Chi lo avrebbe castrato era «li», in qualche parte, nascosto, pronto a mutilarlo. Cosa bisognava tare? Tutto, pur di evitare la minima azione «cattiva». Se avesse continuato a vivere in quello stato d'animo, J. avrebbe cercato in tutti i modi di non essere mai in fallo, per evitare un rimprovero e una punizione. E

tutto questo, con quali emozioni! Di fronte a suo padre e a qualsiasi altra persona J. avrebbe rinunciato a qualsiasi iniziativa, si sarebbe posto volontariamente in uno stato di inferioriti, purché non lo si rimproverasse di qualche cosa. Sarebbe cioé diventato un debole, un « piccolo uomo molto saggio ». Avrebbe evitato ad ogni costo qualsiasi azione virile, che comportasse il rischio di trovarsi opposto ad altri. E il suo maturarsi avrebbe súbito un notevole arresto. Si sarebbe castrato mentalmente col timore di esserlo físicamente. Giunto all'etá della ragione, si sarebbe reso conto che i suoi timori erano del tutto infondati. Ma ormai il complesso non sarebbe scomparso, e tutta la sua vita sarebbe stata organizzata proprio da quel complesso. Sarebbe entrato nelfetá dell'adolescenza pieno di angoscia, di timidezza. Non si sarebbe mai comportato da vero uomo, né nel campo professionale, né nella vita coniugale. Sarebbe stato si un uomo, ma senza affermarsi mai come tale. Gli sarebbe capitato tutto questo, a causa ¿elle profonde emozioni scatenate dal comportamento del tutto irrazíonale di suo padre.

Cosa capita molto spesso

In questo complesso qualche volta si possono avere altri elementi. Dal momento in cui il ragazzo si rende conto della differenza dei sessi, crede che le bambine siano incomplete, poiché non hanno organi genitali come lui. E ¡1 bambino segue un suo ragionamento logico: «Se non hanno organi, vuol dire che qualcuno li ha tolti ». Teme quindi che la stessa cosa possa capitare a lui. Perché? Teme forse la perdita degli organi in se stessi? No; ma la perdita della superioriti che essi rappresentano ai suoi occhi. Teme di diventare incompleto come la bambina, di essere frustrato e posto in stato di inferioritá. Ricordiamoci di tutto questo, poiché ha una grande importanza.

Quindi se i genitori lo minacciano, gettano il bambino in una profonda angoscia. Bisogna perció evitare che il timore di essere castrati si trasformi in un complesso. Supponiamo, per

Cultura in Ita

escmpio, che la pauta della castrazione sia legata alia masturbazione solitaria (in seguito alie minacce degli educatori). É questa la fonte principale di inaudite angosce infantili, che continuano nell'adulto. In primo luogo, la masturbazione sari collegata all'angoscia della castrazione. Quindi, la stessa sessualità diventerá sinónimo di castrazione! Cioé: mutilazione mentale, senso di inferiorità, frustrazione, femminiliti, mancanza di virilità, impotenza. Questi sintomi invadono tutta la vita di un individuo. II maschio perde tutti i suoi attributi psicología, e si ripiega su se stesso. L'uomo si comporta come quel bambino che fugge via proteggendosi gli organi con le mani. Si protegge da qualsiasi mutilazione mentale, da qualsiasi rimprovero, da qualsiasi lotta, nascondendosi e fuggendo. Per essere risparmiato, rinuncia a combattere. Per paura di metiere alia prova la sua virilità, evita qualsiasi azione « virile ». P sconfitto in partenza. Si diminuisce per paura di essere diminuito.

Si ha allora Finsuccesso nella sfera sessuale, la depressione, Fangoscia e la paura del cosiddetto « disprezzo » delle donne. Oppure entra in gioco la compensazione: l'uomo ricorre allora all'aggressiviti sessuale per ayermare la sua viriliti. Questa aggressivitl pud sfociare nel sadismo in tutte le sue forme.

£ necessaria una grande pratica psicoanalitica per poter metiere *a* nudo questo complesso. Tuttavia, spesso basta ascoltare qualche fandullo per averne un quadro abbastanza delineato...

IL COMPLESSO DI EDIPO

II termine é un po* bárbaro, ma é facile capirne la sua lógica interna. Questo complesso, in cui d imbattiamo ad ogni pié sospinto, nasce essenzialmente dai rapporti tra bambini e genítori. Interessa quindi in modo particolare l'educatore. Consiglio i genitori a studiarlo con molta cura: la conoscenza del suo sottile meccanismo molte volte permette di evitare penóse conseguenze.

Gli psicologi sanno per esperienza quante malattie psicologiche derivano da questo complesso. Molto spesso una marcata fem-

Cultura in Ita

minilitá. nell'uomo, accompagnata da paura e debolezza del carattere, ed inversamente atteggiamenti mascolini nella donna sono originati da questo complesso. Tra i suoi principali effetti :

Una vita sessuale penosa - Impotenza parziale o totale - Frigiditá - Timidezza - Ostilitá interiore - Rivendicazione o continua paura di essere disapprovato - Sentí mentó di inferioriti. - Sentimento di colpa senza motivo apparente - Sensazione di essere tollerati ovunque si vada - Sentimento di trovarsi disarmato di fronte alia vita, o al contrario aggressiviti - Ornosessualiti.

Importante'. Questo sentimento si manifesta normalmente nell'infanzia. Deve poi scomparire, quando si realizza un perfetto equilibrio tra il genitore ed il bambino. In caso contrario, il complesso si prolunga fino all'etá adulta, e si manifesta nei suoi molteplici aspetti.

Prima di esaminare il complesso di Edipo vero e proprio, ricordiamoci che per la vita del bambino é di fondamentale importanza la costellazione f ami liare.

Ecco la bilancia:

La costellazione sari perfetta solo se i tre elementi saranno perfetti; ma ben difficilmente i tre piatti della bilancia sono equilibrati. É evidente che qualsiasi squilibrio di uno dei piatti provoca una oscillazione. Ma é proprio il bambino che, in fin dei conti, ne paga le spese, dal momento che é il più indifeso!

Per esempio:

Padre: dominatore, troppo severo, troppo debole, inetto, ecc.
Madre: troppo debole, querula, aggressiva, troppo invadente, dominatrice.
Figlio: debolezza fisica o psicológica ecc.

Cultura in Ita

Supponiamo per un istante che i tre piatti ¿ella bilancia siano perfettamente equilibrad: ci troviamo di fronte ad una famiglia sana. Cosa succede?

EDIPO E LA PSICOANALISI

Ricordiamoci ¿ella leggénda: Edipo ha sposato sua madre Giocasta dopo aver ucciso il padre Laio. Scoperto il crimine, per punirsi si strappa gli occhi e fugge da Tebe, accompagnato dalla figlia Antigone.
Cosa ha a che fare questa leggenda con la psicoanalisi?
Trasportata di peso nella nostra famiglia, il bambino «sposerebbe » sua madre e « ucciderebbe » il padre. Sembra una cosa assurda. Trasferiamola su un altro piano.
Supponiamo (come spesso succede) che il bambino desideri la madre «tutta per sé ». Ma ecco un ostacolo ed un rivale: il padre.
II bambino diventa geloso di suo padre; desidera (coscientemente o no) che suo padre lasci la madre interamente e soltanto a lui. In che modo? Andándosele, sparendo, morendo. Avremo allora:
ll bambino: ama sua madre, la vuole per sé soltanto;
di venta geloso di suo padre e lo vuole eliminare;
prova rimorsi verso suo padre;
si sente in colpa.
La bambina: ama suo padre, lo vuole per sé soltanto;
diventa gelosa di sua madre, e la vuole eliminare;
prova rimorsi verso sua madre;
si sente in colpa.

Testimoniante di bambini

A questo riguardo sono significativi i disegni di qualche bambino. Vi vediamo, per esempio:
a) II bambino con sua madre in una chiesa. £ presente un prete.

b) Da una parte, una porta chiusa. Dietro la porta, il padre del bambino.
In questo caso, il bambino sposa sua madre ed elimina il padre ponendolo dietro la porta.
Interessanti sono anche le riflessioni infantili:
— Mamma, quando saró grande, ti sposeró.
— Ma cosa dirá papá?
— Papá?... eh...; sará morto.
Oppure (é una bambina che parla):
— Papá, quando saró piu grande, voglio diventare tua moglie.
— Ma c'é la mamma, cara. Cosa dirá?
— Mamma?... se ne sará andata.
Ecco un altro bambino:
— Mamma, voglio sposarmi con te.
— Caro, papá non sará contento.
— Ebbene, quando saró grande, mi batteró con lui, ecc... ecc...
Questi disegni e queste riflessioni fanno sorridere chi li sente e li vede. Eppure sono l'espressione stessa della base del complesso di Edipo. Torniamo a ripetere che il manifestarsi del complesso nel bambino é del tutto nórmale, e deve essere in seguito eliminato altrettanto normalmente.
Lo schema riportato qui sotto esamina la nórmale apparizione del complesso di Edipo, la sua evoluzione naturale ed il suo tramonto. II complesso consiste quindi nel diverso comporta* mentó del bambino verso ¿1 genitore dello stesso sesso e del sesso opposto.

BAMBINO

Ne/ *confronti della madre*	Ne/ *conjronti del padre*
II bambino é attaccato físicamente e psicológicamente alia madre (cure, attenzioni, tenerezza).	
Il bambino vuole la madre tutta per sé. Desidera posse-	Scopre a poco a poco ¡1 significate del padre. Scopre che

derla totalmente, per soddisfare i suoi bisogni fisici e psichici.	non é ¿1 solo ad amare la madre. II padre díventa quindi un rivale.
II bambino desidera sposare sua madre, cioé desidera concretizzare il possesso totale di sua madre.	Dato che il padre é un rivale, il bambino ne é geloso, ma evidentemente incapace di eliminare questo potente rivale. A questo punto il bambino respinge il padre con aggressivitá. É disubbidiente, cínico, si prende gioco di lui.
II bambino cambia il suo modo di amare. Invece di voler possedere interamente sua madre, tende a proteggerla.	Continua a competeré con il padre, pur ammirandone la forza. Lo imita, desidera uguagliarlo e superarlo. Gioca a fare l'uomo.

Arriviamo all'etá adulta

Diventa indipendente, si distacca psicológicamente da sua madre. Si afferma la sua personalità di uomo.	Diventa indipendente. Non compete piü con il padre, poiché è ormai staccato da sua madre.
Si rivolge verso le altre donne.	Ormai ha raggiunto la sua nórmale viriliti.
Si sposa normalmente.	

BAMBINA

Nei confronti della madre	Ne/ *confronti del padre*
La bambina é attaccata físicamente e psicológicamente alia madre. Vuole la madre per sé soltanto, poiché ne riceve in cambio sicurezza e benessere.	11 padre é un rivale, poiché beneficia ugualmente della tenerezza e delle cure della madre. La bambina é gelosa del padre.

Qui la situazione é capovolta

La madre diventa una rivale, poiché beneficia della protezione e dell'amore del padre. Respinge la madre con aggressivitá.	II padre appare come una íor za, una guida, un ragionamen* to virile. Desidera sposare suo padre.
Entra in competizione con la madre per il possesso del padre. Ma nello stesso tempo imita la madre. In cosa? Nella seduzione. Tenta anche di essere più seducente della madre. (É l'epoca in cui la bambina si prende gioco della madre, tenta di sminuirla agli occhi del padre... e degli altri).	Lo pone su un piedistallo. II padre diventa qualche volta un vero « dio ».
Aspira a superare la madre in seduzione.	Gioca a fare la donna nei confronti del padre e degli altri uomini.

Giungiamo all'etá adulta

Non compete piü con la madre. Diventa indipendente e considera la madre come una amica.	Considera il padre in maniera diversa. Ridiventa un padre amato, ma non l'uomo ideale.
E diventata una donna.	Abbandona psicológicamente suo padre, e si rivolge verso gli altri uomini.
	Si sposa normalmente.

In queste due tavole abbiamo schematizzato il nórmale cammino, che giunge fino all'etá dei quindici e dei diciotto anni. Prima di esaminare i percorsi anormali, soffermiamoci sulla sessualitá.

Abbiamo visto precedentemente che la sessualiti é un istinto al parí degli altri. Si manifesta fin dalla nascita. Quindi non bisogna affatto meravigliarsi se un bambino di un anno pos* siede il suo istinto sessuale, cosí come l'istinto di conservazione. Ricordiamoci che la sessualitá (che nel bambino é diffusa) non deve essere confusa con l'erotismo. Soltanto nella pubertá si ha la maturazione sessuale e si manifesta coscientemente il desi derio sessuale propriamente detto.
La sessualità diffusa ed inconscia nasce automáticamente quando due sessi opposti si trovano Tuno di fronte all'altro. Abbiamo visto che l'Id é al di là della sfera morale. II concetto di incesto non ha per lui alcun valore, come il lupo non puó comprendere la «crudeltá ». L'Id sessuale non conosce che le pulsioni istintive, che sono altrettanto naturali come il desiderio di bere o di mangiare.
É quindi logico che la sessualiti faccia la sua comparsa nella opposizione dei sessi all'interno di una stessa famiglia,
Nel compleso di Edipo:

bambino: tendenza erótica verso la madre
bambina: tendenza erótica verso ¿1 padre

Quanto detto ci aiuteri a comprendere meglio i cammini anormali, che sono altrettanto numerosi quanto i sentimenti umani! Prima di esaminare il complesso di Edipo propriamente detto, presentiamo tre casi molto comuni:
a) Un uomo sposato adora sua moglie. Tuttavia é incapace di avere rapporti sessuali con lei. Rapporti sessuali normali ha invece con donne di strada.
¿>) Un uomo é sessualmente impotente con la moglie. Un giorno, stanca, la moglie si fa un amante. Immediatamente il marito ritrova la sua nórmale sessualitá.
c) Un giovane si é fidanzato diverse volte. Ogni fidanzamento ufficiale lo getta in uno stato di angoscia, dal quale riesce **a** venirne fuori soltanto arrivando alia rottura del fidanzamento. Nello stesso tempo, anche lui frequenta le donne di strada, ed ha con loro rapporti normali.

Cultura in Ita

Cosa succede?
Sappiamo che il bambino ha una tendenza naturale che lo spinge verso íl genitore di sesso opposto. Quindi

bambino verso la madre
------- 7-▶
bambina verso il padre
-------- ▶

Se questa tendenza naturale continua in modo esagerato nel corso dell'adolescenza, si ha una « fissazione ». In questo caso:
II figlio:
si aggrappa alia madre
si « fissa » alia madre
diventa come sua madre

diventa effeminato

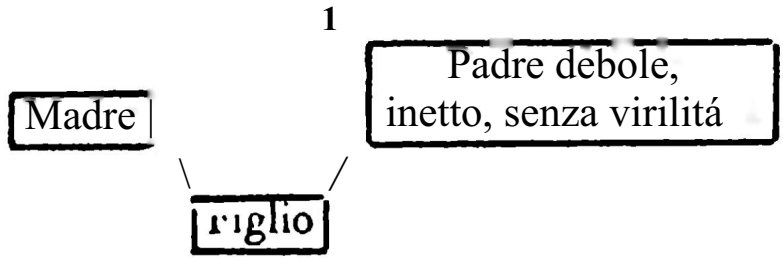
La figlia:
si aggrappa al padre
si « fissa » al padre
diventa come suo padre

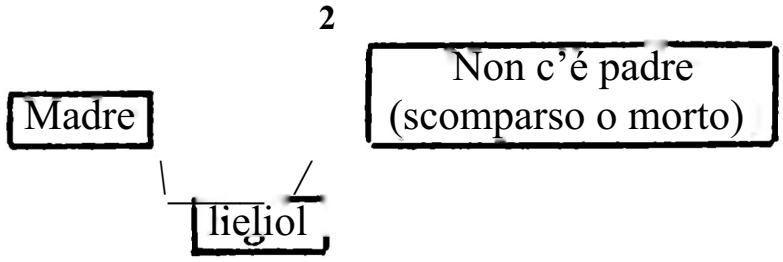
ti mascolinizza

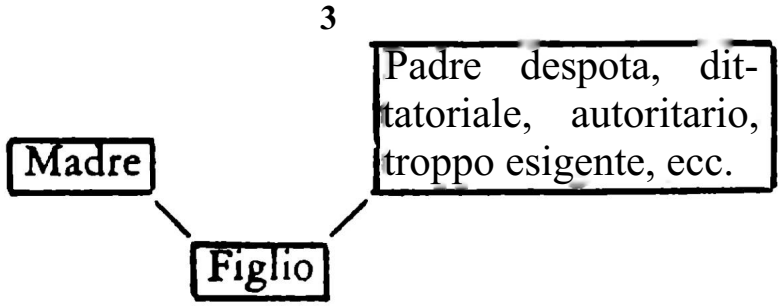
Quando queste «fissazioni» hanno la possibilitá di svilupparsi? Naturalmente quando uno degli elementi della bilancia é difettoso.
Esaminiamo il caso di un ragazzo, molto piu frequente.

QUANDO MANCA UN « VERO • PADRE..»

1) e 2): I due casi sono pressoché simili; in ambedue manca il nórmale ruolo del padre.
In questo caso pensiamo che il figlio sia stato allevato dalla madre.
Un'educazione a due di questo tipo, per poter riuscire, ha bisogno di equilibrio e comprensione!







Sappiamo che il bambino deve entrare in competizione virile con suo padre. £ assolutamente indispensabile, poiché é il prezzo pagato perché egli possa svilupparsi come maschio. II padre deve essere un esempio che il ragazzo si sforza di uguagliare e superare. Ora, sia nel primo che nel secondo caso manca appunto quella competizione. II ragazzo non puó lottare con una virilita che non esiste!...

Cosa succede? II padre, per il figlio, non é un rivale. II ragazzo non ha a disposizione un «terreno di preparazione » per la sua virilità. Inoltre la madre, privata della presenza di suo marito, fa convergeré tutto il suo amore e le sue attenzioni su suo figlio, giá svirilizzato. Rischia quindi di aggrapparsi a lui, di coccolarlo, ecc... £ il caso ormai classico del figlio « attaccato alie sottane della madre ».

II bambino va alia ricerca di una guida e di sicurezza, e la madre diventa quest'unica sicurezza; il bambino quindi corre il rischio di aggrapparsi a sua volta a lei. Si ha allora un rapporto che é sempre dannoso per la futura virilitá del figlio.

La madre diventa la Donna Unica, la Donna Idéale, verso la quale é indirizzato tutto l'amore del figlio (ed anche la sua sessualitá).
Cosa succede molto spesso? La sessualiti istintiva del bambino é legata al rispetto assoluto verso la madre. E questo amore-rispetto viene esteso a tutte le donne.
Giunto aH'eti adulta, egli tenta di rivolgersi verso le altre donne, ma finisce per provare verso di esse l'Amore Puro, l'unico che egli conosca.
Diventa incapace di realizzare l'accordo tra amore e azione sessuale. II sentimento d'amore che prova diventa súbito rispetto, che vieta qualsiasi rapporto sessuale.
E la legge:
Amore = Affetto pieno di rispetto + sessualitá. 4- rapporto sessuale.
Diventa per luí:
Amore = Affetto 4- rispetto assoluto, elimínalo qualsiasi rapporto sessuale.
Riesaminiamo i tre casi citati a p. 194.
a) Quest' uomo, incapace di avere rapporti sessuali con la moglie, é nórmale, sessualmente, con donne di strada. Perché? Perché egli non deve rispettarle. Con simili donne puó abbandonarsi ai suoi istinti sessuali, senza che abbia valore il rapporto Amore = Rispetto senza sessualitá.
b) La moglie di questo marito impotente si prende un amante. Súbito il marito diventa sessualmente potente. Perché? Perché Ja moglie, avendo un amante, cessa di essere « sua madre » ed é « meno degna di rispetto ». (Spesso invece entra in gioco un altro meccanismo: l'omosessualita; ma torneremo su questo argomento).
c) I fidanzamenti ufficiali pongono questo giovane di fronte al suo futuro problema sessuale. Dato che per lui vale il rapporto: Rispetto = Non virilita, ecco che si manifesta fangoscia. Egli cerca allora tutte le occasioni per giungere ad una rottura... per poi ritornare sulla stessa strada; quasi per dimostrare a se stesso che é capace di conquistare una donna. Una volta conquistatala, fimpotenza futura provoca di nuovo la fuga. E il destino stesso di Don Giovanni. Per quanto ri-

Cultura in Ita

guarda i normali rapporti sessuali coa donne di bassa lega, vale lo stesso meccanismo di *a).*
D'altra parte é molto facile per questi tipi conquistare le donne. Sono effeminati, e quindi esageratamente gentili, adorabili, premurosi, ecc. Tutte le loro attenzioni colpiscono favorevolmente le donne, suscitano il loro sentimento materno. Ed i giovani sono interamente presi dal gioco poiché sono alia « ricerca della mamma » in tutte le altre donne. Fino al momento in cui i ruoli si invertono...

Se il padre e ùn dittatore

Innanzi tutto bisogna ricordarci che un uomo dittatoriale é un debole. La dittatura é la compensazione della debolezza.
Anche in questo caso é impossibile che il bambino competa con il babbo. O meglio, il bambino teme troppo suo padre e trova rifugio presso la madre. O meglio egli awerte la reale debolezza del padre, e la madre diventa la sua única sicurezza.
Nello stesso modo anche la madre finisce per attaccarsi totalmente al figlio. Infatti, non potendo dividere il suo amore tra il marito e il figlio, riversa tutto il suo affetto nel figlio. E quest'ukimo corre il rischio di arrivare a venti anni diminuito nella sua virilitá.
Eccoci quindi negli stessi casi esaminati prima.
Non dovete affaito pensare che queste situazioni siano eccezionali Al contrario, é possibile trovarle ovunque, e sono altrettanto numeróse quanto le educazioni fallí te. Nel gabinetto di uno psicólogo storie simili sono all'ordine del giorno. Un tipo di educazione come questa (giovane senza padre e con padre troppo debole) ha bisogno di un tatto profondo. La madre deve amare il figlio senza aggrapparsi a lui, cosa del resto molto difficile, dal momento che ella riversa sul figlio tutto il suo amore, Inoltre puó entrare in gioco un altro meccanismo inconscio: il bambino rappresenta il solo amore e la sicurezza per la madre. Finché il figlio é ancora giovane, tutto corre liscio; cioè, finché il figlio non é ancora maturo

come uomó, la madre puó desiderare che egli rimanga il suo « piccolo », ¡i piü a lungo possibile. La madre tenteri quindi di «effeminare» il figlio, perché rimanga con lei psicológicamente. E dato che manca al figlio un vero padre, capita molto spesso che questo gioco inconscio abbia possibiliti di riuscirc... fragilitá. psichica dei ragazzi, ecc.).
Per questi'motivi:
a) II figlio non ha davanti a sé un esempio di virilitl da poter imitare e superare;
é) La madre fa tutto per lui e gli di tutto, cosa che rischia di divenire una soluzione ideale per rendere tutto facile...
Come potrebbe sentiré l'esigenza di «diventare uomo », dal momento che « le sottane della madre » risolvono tutto per lui ? La conoscenza di questi meccanismi psicologici é quindi indispensabile. Condurre in porto la barca della vita é oltremodo difficile, anche se si hanno due remi. Ma dirigerla poi con un solo remo é un vero tour de forcé. Una donna che abbia perduto il marito e che debba allevare suo figlio, deve sobbarcarsi un compito molto difficile, dato che deve essere nello stesso tempo Padre e Madre... E se una donna in tale situazione riesce ad evitare sia l'attaccamento eccessivo che la dominazione, si merita tutti gli elogi...

IL COMPLESSO DI EDIPO PROPIAMENTE DETTO

Ecco ora il complesso di Edipo propriamente detto.
Ogni momento dell'evoluzione del ragazzo di fronte ai genitori puó dar luogo ad un disadattamento, che puó avere molteplici cause (circostanze esteriori, atteggiamenti dei genitori, fragiliti psichica dei ragazzi, ecc.)
II meccanismo del complesso di Edipo é molto sottile, anche se estremamente logico. Sappiamo giá che:
II ragazzo vuole la madre tutta per sé; suo padre diventa il suo rivale; quindi é geloso del padre e desidera eliminarlo. Questa gelosia ¿ la causa dell'aggressiviti verso il padre.

A questo punto il corso diventa anormale

Da una parte il ragazzo ammira suo padre; dall'altra prova aggressivitá e gelosia nei suoi confronti. Questa situazione origina rimorsi ed angoscia. II ragazzo nei confronti di suo padre si sente in colpa, senza sapere le cause (questi meccanismi sono- infatti al livello dell'inconscio e rimossi).
Dato che il ragazzo si sente in colpa nei confronti del padre, cerca in tutti i modi di ottenere il suo perdono. Ma nello stesso tempo egli non sa perché desidera pttenere il suo perdono. II ragazzo deve quindi trovare qualcosa che gli dia la possibilitá di essere perdonato. II ragazzo cérea di reprimere la sua aggressivitá, compiacendo in tutto il padre, cercando di ottenere la sua approvazione, la sua benevolenza, la sua ammirazione. E tutto ció a danno della sua virilitá, poiché é proprio l'opposizione di maschio con maschio quella che provoca in lui angoscia e rimorsi. II ragazzo agirá all'opposto, e per « far contento » il padre cercherá di abbassarsi, di porsi in uno stato di inferioritá, in una parola di « svirilizzarsi». Si comporta da ragazzo con la testa a posto, invece di essere un uomo. La benevolenza e la simpatía che riusciri ad ottenere dal padre lo ricompenseranno della sua angoscia. E dato che il ragazzo accentua sempre piü il suo comportamento « femmineo », sará sempre piü spinto verso la madre; ed il meccanismo riceve cosí nuove spinte...
Schematizzando quanto abbiamo detto:

RAGAZZO

Sviluppo nórmale

Nei confronti 'della madre	*Nei confrortti del padre*
Vuole la madre tutta per sé, desidera «sposare » la madre.	II padre diventa un rivale per il possesso della madre. Respinge il pádre con aggressivitá. E disóbbediente, cínico, bcffeggiatorfe; ma in fondo ammira suo padre.

Desidera sempre il totale possesso della madre,	Rifugge inconsciamente la presenza del padre. Sente dentro di sé rimorso ed angoscia.
	Si sente in colpa nei confronti del padre senza sapere i motivi. Desidera il suo perdono.
Si aggrappa alia madre.	Deve in tutti i modi impediré che vi sia opposizione di « maschio contro maschio ». Si pone al di sotto del padre. Lo adula, si abbassa per farselo amico e per strappargli la sua simpatia.
Si comporta sempre più come «donna». Si fissa alia madre.	

All'età adulta

Giunto all'età adulta; il ragazzo considereri tutti gli uomini come considera suo padre, vale a dire superiori a se stesso. Si sente inferiore (anche se una compensazione di aggressiviti puó camuflare il complesso) e si pone immediatamente al di sotto dell'uomo (padre «trasferito » negli altri uomini) con cui é in rapporto. Per le persone che hanno questo complesso, qualsiasi superiore « simbolizza » il padre: il loro capo ufiicio, il caporale, il generale, il professore, ecc. Si portano sempre dentro un senso di colpa (di trovarsi in difetto).

I casi sono abbastanza frequenti e vari. Numeróse manifestazioni a prima vista di nessun conto rivelano questo complesso, i cui sintomi sono abbastanza evidenti.

Molti di essi fanno qualsiasi cosa per mostrarsi gentili verso gli altri, ma al solo scopo di ottenere l'approvazione, la simpatia e la benevolenza delle persone. Vogliono a tutti i costi piacere per paura di non piacere; desiderano far scomparire il loro senso di colpa con il sentirsi amati e desiderati...

Per esempio:

— Z, un automobilista di cinquanta anni, persona molto inteligente, confessa: «... é assurdo, non riesco a comprendere... lei sa che quando guido mi comporto in maniera non moho ortodossa. Ebbene, quando mi segue un agente di polizia stradale, nessuno rispetta il codice stradale come me. Ma non tanto per rispettare il codice in sé, o per paura della contravvenzione; é per qualche altra cosa, molto piü difficile a spiegare. Mi sembra di desiderare che l'agente di polizia sappia che rispetto il codice... lo non conosco affatto quell'agente, e forse non lo vedró mai piü... Ho l'impressione di essere un ragazzo osservato dal padre, che da un momento all'altro gli dirá.: benissimo, ti comporti proprio bene...». C'é da ammirare Fintelligenza di quest'uomo, che é stato capace di spingere molto avanti l'osservazione di sé. Un esame della vita di Z mostra che ci troviamo di fronte al complesso di Edipo. E questo dettaglio di nessun conto (in mezzo a migliaia) rivela che l'agente di polizia rappresenta l'Autoritá, quindi il padre. E se Z guida senza commettere infrazioni, non é per paura di una contrawenzione, ma per ottenere una indulgente simpatía, che é molto simile al perdono.

IL COMPLESSO DI EDIPO E LA SOFFERENZA

Gli effetti del complesso di Edipo variano moltissimo tra di loro, ma sono sempre dolorosi. Per lo piü presentano alcuni comportamenti che rimangono al livello deU'inconscio, e che il soggetto awerte come una vaga sensazione, una specie di malessere diffuso... Spesso gli effetti sono molto piü disastrosi, ed allora abbiamo intere esistenze máncate, innumerevoli situazioni penóse. Un individuo colpito dal complesso di Edipo é moralmente mutilato. Nell'uomo abbiamo una genérale «svirilizzazione ». Costretto a rendersi continuamente inferiore, qualsiasi situazione in cui debba fare appello alia sua viriliti lo trova disarmato. Si sente a disagio o impotente di fronte alie responsabilitá e alie decisioni, continuamente in colpa; si sente ovunque tollerato e compatito. L'indifferenza

e i rimproveri lo gettano in uno stato di angoscia vaga, spesso penosa. II soggetto non é mai molto cosciente di questi sentimentí, ma la psicoanalisi riesce a tróvame in gran numero. Dal momento che una persona colpita da questo complesso é ossessionata da un sentimento di inferioritá, con altrettanta intensitá si sentirá impotente. Ci troviamo di fronte allora un uomo brutale, dominatore, ammazzatutti. Quante volte persone di questo, genere, allorché si presenta una situazione che impegni la loro responsabilitá, anche quando sono essi stessi che la cercano e I'accettano, piombano nella «depressione nervosa ». Essi addossano al surmenage la responsabilitá della depressione, mentre, in fondo, si ritraggono inconsapevolmente, sentendosi deboli e pieni di paura. Un superiore sará per loro come il padre (o la madre, se sono stati allevati dalla sola madre autoritaria). Sono votati per sempre all'angoscia. II ragazzo, divenuto uomo, rimane ragazzo. Saltano súbito agli occhi migliaia di casi di questo genere; basta guardarci intorno... Intensa é la paura di essere disapprovati dagli altri. Quando accade loro di subiré un rimprovero come nell' infanzia, fanno di tutto per ottenere nuovamente l'affetto e íapprovazione. Questa diminuzione di virilitá ha quindi effetto sulla sessualitá. Ecco allora numerosi casi di impotenza sessuale, o di omosessualitá latente o manifesta...

Anche se meno frequente, lo stesso sviluppo anormale pud riscontrarsi nella bambina. Ecco lo schema. Anche nella figlia avremo tutta una gamma di sentimenti di colpa e di inferioritá. Avrá quindi paura dell'amore, dell'uomo, della maternitá e delle responsabilitá. Una volta sposata, sará spesso frígida, e si troverá a competeré incosciamente e sará aggressiva col marito... a meno che non rimanga una donna-bambina.

FIGLIA

Nei conf ron ti della madre	Nez *confronti del padre*
La madre diventa una rivale; respinge aggressivamente sua madre (come nel nórmale meccanismo).	II padre appare come una forza e una guida. Essa desidera sposare suo padre.

Rifugge inconsciamente la presenza ¿ella madre. La respingó inconsciamente. Si manifestarlo i rimorsi e Fangoscia.	Desidera di possedere totalmente suo padre, che pone su un piedistaílo.
Si sente in colpa nei confronti della madre, ma senza conoscere i motivi. Desidera ottencre il suo perdono.	Si aggrappa al padre.
Si pone al di sopra della madre e, mascolinizzandosi, non rischia Fopposizione tra donna e donna.	Tenta di uguagliare il padre per ottenere la sua ammirazione. Si mascolinizza,
oppure	*oppure*
Per ottenere il perdono e la simpatía della madre, ridiventa una bambina. Siamo di fronte alia donna-bzmbina.	Accentua la sua femminilitl per ottenere la protezione assoluta e Faffetto totale del padre. Di venta una donna bambina.

All'etá adulta

Mascolinizzata, cerca di dominare le altre donne, pur sentendosi infe rio re a loro.	Mascolinizzata, ha più o meno intensamente orrore dell'uomo nórmale. B il caso di alcune donne frigide.
	oppure
	Donna-bambina, cerca la tenerezza e la protezione, invece di cercare l'amore propriamente detto, che le é impossibile.

Questo complesso assume un carattere patológico quando il figlio si aggrappa al genitore di sesso opposto, e prova nello stesso tempo un senso di colpa nei suoi confronti. Più pator logico ancora, quando la colpa é generalizzata. £ il caso di

chi, cresciuto in questo senso di colpa, finisce poi per provarlo nei confronti di tutti i suoi superiori. Ancora una volta é evidente l'importanza dell'ambiente familiare nórmale; con naturale virilitá nel padre, e femminilitá altrettanto nórmale nella madre. Si puó allora affermare che se il complesso di Edipo si manifesta in dieci casi su dieci (come del resto é naturale), viene eliminato meno spesso di quanto non si creda. In otto persone su dieci potremmo ritrovare le sue tracce più o meno profonde.

IL COMPLESSO DI DIANA

Chi non conosce il mito di Diana cacciatrice, Donna-Uomo per eccellenza, e protettrice dei cacciatori? Eccola anche in psicología.
L'orientamento psichico della donna in senso mascolino' pud avere di verse cause. Una di queste é spesso nel complesso di Edipo, che abbiamo appena visto. Ecco due casi molto frequenti.

1

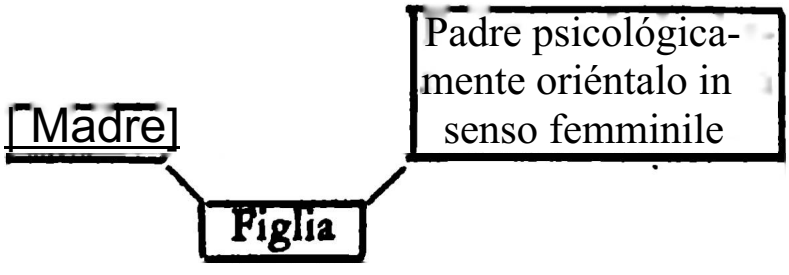
Esaminando il complesso di castrazione, abbiamo visto che il bambino é molto fiero della superioriti rappresentata dai suoi organi genitali. Non c'é da stupirsi; non dobbiamo infatti dimenticare che il símbolo del Fallo é un símbolo di vita universale; e le primitive religioni sono culti fallid.
Spesso la bambina si comporta nella stessa maniera... ma all'inverso. Crede «che le manchi qualche cosa». Aspetta che anche a lei «spunti qualcosa», e poiché non spunta niente, o si ribella o si sente inferiore.
II ruolo dell'educazione é di fondamentale importanza. Molte volte non si insegna loro che « il sesso non spunta perché l'hanno guardato... o l'hanno toccato? ». Oppure non spunta perché sono state punite. Inconsciamente, é chiaro, ma le ripercussioni possono essere rintracciate nei discorsi delle bambine, o nei loro disegni. Oppure (come spesso accade) la bambina sente dire dai suoi genitori.
« Volevamo un bambino, ed invece ecco una bambina... é proprio una sfortuna ». A queste parole la bambina reagiri de-

Cultura in Ita

testando il suo sesso, e in vi di ando profondamente ¿1 sesso opposto.
Come nel complesso di castrazione, l'adattamento a questa frustrazione puó awenire o no. Se non awiene, la bambina disprezza il proprio sesso (che considera inferiore) e pr wa gelosia nei confronti dell'uomo (che considera superiore). Essa desidera intensamente compensare la sua inferioritá divenendo uomo. Si orienta psicológicamente in senso mascolino.
Molto spesso una donna simile é un «capo » che fa filare tutti a bacchetta (soprattutto gli uomini, dal momento che desidera umiliarli e renderli inferiori a sé). Dato che é gelosa degli uomini, tenta di metter contro di loro le altre donne. £ autoritaria ed aggressiva, disprezza la femminilitá e detesta gli uomini. Non é né donna né uomo... e soffre terribilmente del suo stato. Se si sposa, questa « Diana » é il piü delle volte frigida, dato che disprezza la sua femminilitá. Tenta sempre e in qualsiasi situazione di mostrarsi superiore con le sue qualitá mascoline. Rifiuta di occuparsi delle cose che sono típicamente femminili (la vita di casa, per esempio). Si ribella contro l'odiosa tirannia degli uomini...
Sono donne sempre scontente ed insoddisfatte. Spesso una cosa le pud salvare: la maternitá. Soprattutto se nasce un bambino. Perché? Perché avendo dato alia luce un bambino, si sente uguale agli uomini. Ma molte volte rimangono delle madri autoritarie e tiranniche, che continuano a rifiutare la loro femminilitá... L'educazione che riusciranno a daré proba* bilmente finirá in un disastro...

2

Esamíniamo un caso di questo genere, del resto molto frequente:



Supponiamo che la « femminilitá » del padre sia stata causata da un complesso di Edipo. Egli crede di detestare le donne, ma in realtá ne ha paura. Ha paura perché si sen te inferiore e incapace di una virilitá mascolina. In molti casi questo odio e disprezzo delle donne si trasferisce anche nei confronti della figlia. Inconsciamente il padre cercherá allora in tutti i modi che la figlia non divenga una donna.

Tenterà di mascolinizzarla-. andrá in estasi di fronte alie azioni virili della figlia. Vanterá la sua forza, la sua abilità negli sports, i suoi muscoli... Gli sembrerá di toccare il cielo con un dito se la figlia lavora come un uomo, se ha dei bicipiti da uomo...

Allevata in una simile atmosfera, la figlia diventa psicológicamente un uomo. Molto spesso é angosciata dalla apparizíone della sua femminilità. In certi casi si ha addirittura la scomparsa delle mestruazioni! £ facile comprendere la continua ansietá prodotta dallo scontro tra due opposte tendenze :

a) Desiderio profondo di femminilitá;

b) Rifiuto della femminilitá dovuto all'educazione ricevuta.

Una volta grande, questa donna fará pagare caro la contraddizione di queste tendenze. Innanzi tutto a se stessa (angoscia, fobie, malattie, nevrosi); quindi alie persone a lei vicine. Le sembrerá di essere sicura nella sua mascolinitá, e tuttavia sará continuamente tormentata da un profondo senso di inferioritá...

Vi possono essere altre cause che orientano in senso mascolino una donna, ed una molto frequente é il padre terribilmente dispotico, che umilia sua figlia, con continué frustrazioni. Fino al punto che la figlia comincia ad odiare il padre, e trasferisce il suo odio su tutti gli uomini, in due possibili maniere:

d) Rifiuta di sottomettersi agli uomini, che disprezza. Rifiuta quindi la femminilitá, e si orienta in senso mascolino. Continuamente compete con aggressivitá con gli uomini. Sposata, sará frígida.

b) Pur conservando la sua femminilitá, rifiuterá di sottomettersi agli uomini. Si indirizzerá verso la donna mascolinizzata, che svolgerá il ruolo di uomo: avremo quindi una forma di lesbismo (omosessualitá femminile).

Abbiamo preso in esame soltanto alcune situazíoni tra le mol-

tissime che sono frequenti, e che sono tutte accompagnate da sofferenze profonde, che bisognerebbe sempre tener presentí. Come ci si puó elevare a giudici, una yolta conosciuta la potenza dei processi del subconscio?

IL COMPLESSO DI CAINO

£ il più semplice e il più comune di tutti. Si manifesta tutte le volte che un bambino crede di aver perso la posizione di privilegio neU'affetto dei suoi genitori; quindi, quando nasce un fratellino o una sorellina.
II bambino qualche volta reagisce odiando intensamente il piccolo. Ma, come é facile comprendere, tutto dipende dalle circostanze e dall'atteggiamento dei genitori.
Questo complesso (che é del tutto nórmale quando viene liquidato) si manifesta particolarmente nei sogni e nei disegni dei bambini.

11 sogno di J., un bambino di dieci anni

J. cammina con i genitori in una pianura; c'è molto solé. Poi, improvvisamente, appare una distesa d'acqua; la madre si piega sull'acqua e prende una bambola. La madre si volge verso di luí e lo scaccia. J. si precipita sulla bambola, la strappa dalle braccia della madre e la getta nell'acqua.
II sogno é molto semplice. La bambola presa dall'acqua rappresenta la sorellina di J. Egli reagisce « uccidendo » la sorella (gettandola nell'acqua). In sogno la madre scaccia J. Ora, questa madre é una donna intelligente e non ha mai frústrate J. di fronte alia sorella.
II sogno rivela una reazione inconscia, che non é affatto motivata dal comportamento della madre.
II complesso quindi é chiaramente spiegato dal nome che porta. Per il maggiore, il fratello più piccolo rappresenta (inconsciamente) un rivale. £ quindi logico che egli desideri eliminare questo rivale. Abbiamo, allora aggressiviti, prese di giro (che

Cultura in Ita

« eliminano » il fratellino umiliandolo), rivalitá, competitivitl astiosa, dispute, qualche volta perfino odio.
II complesso puó essere eliminato, o divenire una nevrosi, che presenta sentimenti di inferiorità, di colpa, di impotenza, di ostilitá.
Alia sua eliminazione concorrono sia il comportamento dei genitori, sia la predisposizione del bambino. Riprenderemo l'argomento nel capitolo dedicato al sentimento di inferioriti.
Questo complesso pud spesso trasformarsi: quando per esempió il maggiore protegge il piccolo. Allora il piü piccolo diventa inferiore rispetto al piü grande, che conserva la sua posizione principale nei confronti dei genitori. Ed il gioco continua... con la preoccupazione perd, questa volta, di evitare che possa manifestar si un sentimento di inferiorità e di umiliazione nel bambino piü piccolo.
Tutti e tre questi complessi, nel momento in cui si manifestano, devono essere considerati normali.
La loro evoluzione dipende, in grandissima parte, dal clima familiare. Per esempio, il complesso di Edipo potrà essere liquidato rápidamente se il ragazzo si trova tra un padre normalmente virile ed una madre altrettanto normalmente femminile. Ma se il padre é debole e la madre si aggrappa al figlio, abbiamo visto che ci sono molte possibilità che il complesso possa continuare.
Questi complessi possono risolversi anche per rimozione. Un bambino che sente impulsi aggressivi nei confronti del fratello minore, pud rimuovere questi impulsi. A seconda delle circostanze, la rimozione pud essere nórmale, o trasformarsi in nevrosi (secondo la sua intensita e durata).
La maturità sará allora sconvolta: si manifesteranno la timidezza, l'aggressivitá, l'angoscia, le fughe. Alcuni disturbi del carattere possono perfino arrivare alia delinquenza.
É quindi chiaro che l'awenire del bambino dipende dalla soluzione che questi complessi possono avere, complessi che sono in sé normali, ma che richiedono di essere risolti in modo armonioso.

Cultura in Ita

Generalmente il *soggetto* é disteso (su un divano, per esempio), in uno stato di riposo assoluto. Lo psicoanalista é dietro il paziente, per non attirare la sua attenzione. II soggetto viene invitato a «lasciare la sua mente libera di rivolgersi dove vuole »; di lasciare « uscire » tutto ció che gli passa per la mente. II soggetto soprattutto non deve cercare di « mettere ordine » nelle sue idee, né di legarle tía di loro lógicamente. Tutto ció che si pensa deve essere detto immediatamente; é una specie di « surrealismo psicológico ». All'inizio é naturale che vi siano esitazioni, silenzi; perché il soggetto spesso lotta tra ció che si presenta alia mente ´e la sua morale. Ma deve rendersi conto che lo psicoanalista é del tutto neutro; e che non si meraviglia mai di ció che ascolta, perché considera tutto naturale, cosí come bere o mangiare.

Mai lo psicoanalista si lascerá andaré a giudizi morali, altrimenti sarebbe come un chirurgo che trema alia vista di una ferita. A poco a poco da queste parole dette senza alcun ritegno afilora un senso: la storia del malato, la sua infanzia, i genitori, le rimozioni, le pulsioni, le sue dolorose esperienze, la sessualiti... tutto questo é mescolato a riflessioni di ogni tipo, a esitazioni, a reazioni aggressive, a lunghi silenzi.

Poi, al momento opportuno, interverri lo psicólogo, e avremo l'interpretazione propriamente detta. E chiaro che lo psicoanalista deve essere uno psicólogo capace di entrare in comunicazione con i soggetti. L'analisi psicoanalitica spesso é dolorosa per un soggetto; é il fondo del lago che risale alia superficie. Di fronte ad un malato ansioso o indignato, é indispensabile avere una capacitá immensa di trasmettere fiducia e calore umano, come puré una rigorosa obbiettiviti.

II trattamento psicológico richiede comunqu^ certe condizioni.

1) L'età. L'eti ideale va tra i quindici anni e i quarantacinque anni. La personalitá é ancora abbastanza docile e sottomessa, ed é una cosa indispensabile per questo genere di trattamento. Tuttavia l'etá non é mai una controindicazione assoluta. Persone anziane ed intelligenti possono ottenere ottimi risultati.

2) L'intelligenza. Come minimo é necessaria una intelligenza

Cultura in Ita

media, E peró necessario che il soggetto sia razionalmente capace di comprendere e cooperare al trattamento.

3) La non-urgenza. La psicoanalisi non é mai applicabile neí casi psicologici in cui si deve intervenire con urgenza. Tuttavia, unji volta che é stato realizzato il trattamento di urgenza (per esempio, la narcoanalisi, Veletíroshock, ecc.) si puó praticare con notevole profitto la psicoanalisi.

A) Durata ed anzianità della nevrosi. Piü una nevrosi é vecchia, più lo psicoanalista deve lavorare in profondità. Infatti numerosi riflessi si sono ormai andati organizzando intorno al núcleo principale della malattia. Tutta la vita del soggetto gravita intorno a complessi inconsci: le sue idee, i suoi pensieri, il suo modo di comportarsi, la sua professione, la sua vita coniugale, il suo modo di educare i figli, ecc. £ quindi necessario che lo psicoanalista si muova su tutto questo terreno con estrema cautela. Quando i frammenti del subcosciente saliranno alia superficie della coscienza, spesso riveleranno al soggetto che egli non é come crede di essere. Si tratta allora di guariré il soggetto senza sconvolgere la sua vita, né la vita delle persone legate a lui. Lo psicoanalista deve sempre tener presente non solo il malato in sé, ma anche le persone che vivono insieme al malato e la cui vita é strettamente legata alia sua. Quindi se il soggetto ha basato il suo matrimonio su un complesso inconscio, si tratta allora di estirpare il complesso senza mandare all'aria il matrimonio. £ questa, come si .vede, una grande responsabilita che si assume lo psicoanalista.

Inoltre, ripeto ancora una volta ció che giá ho sottolineato: la psicoanalisi si rivolge anche' alie persone equilíbrate. £ una scuola di umanitá, di maggiore chiarezza e di comprensione. La semplice conoscenza teórica di una psicoanalisi elementare ha permesso a molti genitori di mutare completamente un ambiente familiare in piena crisi.

La psicoanalisi dá a tutti la possibilitá di comprendere l'immenso meccanismo dell'uomo, facendo luce su ció che accade giorno per giorno. Ed inoltre apre il nostro mondo agli altri e ce li fa veramente amare.

ALFRED ADLER (1870-1937)

Adler diventd medico a 25 anni e fu uno dei primi discepoli di Freud. Le sue concezioni lo allontanarono perd dal maestro. Siamo nel 1911, Adler fondó la scuola della Psicología individúale. Si interessó attivamente deí bambini difficili; nel 1932 ottenne a New York la cattedra di Psicología Medica.

IL COMPLESSO DI INFERIORITA

Mentre Freud edificava il suo impero suirinconscio e la sessualitá, Adler fondava il suo su un terreno diverso: il complesso d'inferioritá. Ogni nevrosi \ dice Adler, inizia da un sentimento di inferioritá. La nevrosi non sarebbe altro che un complesso di inferioritá persistente.

Che cos'é un complesso di inferioritá?

Non parlefemo del nórmale senso di inferioritá. Un giovane studente di fronte ad un suo professore si sente inferiore come esperienza e come conoscenza, cosa del tutto nórmale e transitoria.
Un bambino si sente inferiore di fronte a suo padre. Un uomo si sente piccolo di fronte alie forze della natura. Un pianista, che é agli imzi della sua carricra, si sente inferiore nei confronti di un grande interprete.

Quando il complesso di inferioritá diventa malattia?

Prendiamo come esempio il giovane pianista. Vale meno del grande virtuoso? Si, perché é meno padrone dello strumento. Ma il suo senso di inferioritá sará circoscritto al pianpforte. Questa inferioritá naturale non determinerá in lui né aggressivitá, né umiliazione. II giovane pianista nórmale sará co-

[1] **La nevrosi sará argomento del V capitolo.**

sciente di suonare meno bene dell'altro, ma non avri il sentimentó profondo di essere meno dell'altro. Perché soltanto questo é il vero sentimento di inferioritá. £ una malattia dell'essere. Diventa nevrosi quando provoca sofferenza, timidezza, angoscia, paura, ostilitá, aggressivitá, acuto bisogno di superare gli altri, di comandare, di essere il primo, di umiliare gli altri. 11 complesso di inferioritá di venta una reazione della persona* lità interna di fronte a qualsiasi situazione ed a qualsiasi persona. Diventa allora un « atteggiamento mentale » a volte cosciente, piü spesso inconscio, ma che guida tutte le azioni del soggetto.

Qual é la soluzione piü facile?

La caratteristica dell'uomo é quella di evitare la sofferenza e di ricercare la pace interiore. Le persone che hanno un complesso di inferioritá soffrono. Sono estremamente insicure e provano paura e senso di incapacità. Poiché soffrono, cercano una soluzione; ed é lógico, ciascuno di noi farebbe altrettanto. Queste persone ricercano quindi qualche cosa che elimini la sofferenza. Cosa fa il tímido che ha paura? Diventa aggressivo. Nello stesso modo una persona che soffre per un complesso di inferioritá, cercherá la superioritá. Se soffre perché si sente impotente, cercherá la potenza. Se si sente dominato, cercherá di dominare. E il meccanismo della compensazione. Si potrebbe affermare che la compensazione salva la vita morale di questo tipo di nevrotici. II sentirsi superiori e capaci attenua l'angoscia originata da sentimenti di inferioritá e di impotenza; permette cosí di vivere su soluzioni di compromesso.

Le compensazioni, perd, non eliminano affatto il complesso di inferiorità, lo rivestono soltanto con un mantello di illusioni.., E cosí che nella vita di tutti i giorni molte persone realizzano grandi cose proprio a causa del loro complesso di inferioritá. Si sarebbe tentati di credere (come ho giá detto) che esse «abbiano superato» questo complesso. Niente affatto. II complesso costituisce la motivazione profonda della ricerca

di superioriti (ricerca spesso inconsapevole). Se soffriamo nel sentirci deboli, se siamo umiliati, frustrad, desideriamo segretamente crederci forti.
*Tutti i tiranni, i dittatori, gli autoritari, gli aggressivi, si trovano in questa situazione. Il bisogno di dominare ed essere superiori e`sempre di tipo nevrotico^*

Per meglio comprendere

Di fronte ai vari comportamenti che h'o citato, molti si chiederanno: «Ma io sono nevrotico, o no? ».
Facciamo un esempio: un grande scrittore dichiara: « L'ammirazione di cui sono oggetto mi é indiferente!».
In questo atteggiamento si possono scorgere tre possibilitá.

1

L'indifferenza é reale (sia in apparenza che in profonditá) se lo scrittore é equilibrato, lucido, intelligente. Egli trova la pienezza in se stesso. Non ha bisogno deU'ammirazione degli altri per credere in se stesso. La sua dichiarazione é nórmale e risponde alia realti.

2

Supponiamo invece che soffra di un complesso d'inferioritá. Nonostante il suo talento ha paura di essere il centro dell'attenzione, di essere soprawalutato. Teme di non poter essere all'altezza di cid che ci si aspetta da lui. Finge indifferenza di fronte all'ammirazione.
Fugge gli altri. Per non prendere coscienza di aver paura e di fuggire, cerca di razionalizzare la situazione con argomenti che lo tranquillizzano, ai quali crede.
L'indifferenza é dunque una compensazione; la sua dichiarazione non é nórmale.

3

A causa di un complesso di inferioritá, puó aver bisogno di sembrare «perfetto » e «staccato da tutte quelle sciocchezze

di cui riconosce lo scarso valore ». Cosí, gli altri lo ammirano ancor di piü per la sua « modestia »; ammirazione de lia quale ha bisogno per sentirsi sicuro. É una reazione anormale; si convince con argomenti coscienti che non corrispondono per niente alia realtá.
É un individuo perfezionista; dunque un nevrotico.
Si puó quindi afierrare molto bene la differenza tra reazione nórmale e reazione nevrotica. La reazione nórmale é autentica; la nevrotica non corrisponde affatto alia realtà interiore. Essa é come una crosta che ricoprendo una piaga ne impedisce la suppurazione.

LA NEVROSI E LE SUE COMPENSAZIONI

Le compensazioni portano a volte a realizzazioni molto utili alia societá.
Per esempio: un bambino umiliato per lungo tempo, si compensa in modo da essere superiore agli altri. Puó cosí diventare un grande ingegnere o un grande medico, un grande avvocato, ecc. Ma in fondo é infelice, perché la compensazione non ha fatto scomparire il senso di inferioriti. Ñonostante tutto, egli avverte che manca di una pienezza interiore. Come ho giá dimostrato, le compensazioni prendono spesso l'aspetto deH'autoritarismo mascherato.
Per esempio:
— Questi nevrotici danno consigli, hanno bisogno di daré direttive. Essi provano cosí una sensazione di forza, di potenza e di integritá; hanno Timpressione di essere un « capo » che si rispetta e si ammira.
— Provano il bisogno di insegnare (per la stessa ragione).
— Provano il bisogno di dirigere.
— Provano anche il bisogno di aiutare gli altri, di soccorrerli, di essere di sostegno. Si sentono umiliati e diventano aggressivi se non ci si rivolge ad essi.
Tutti questi comportamenti sono del tutto anormali, perché questi nevrotici ricercano la superioritd, cioé la sicurezza contro il loro complesso di inferioritd.

Cultura in Ita

Non concepiscono di essere uguali a qualcuno. O si sentono inferiori o si sentono superiori. Se un nevrotíco «compén-salo » si sente inferióte, fari di tutto per stupire ¿1 prossimo, per essere ammirato per il suo sapere, la sua intelligenza, la sua capacità di pensiero, il suo « calore umano ».
Sono assetati evidentemente di prestigio. Una nevrotica mi diceva un giorno, parlando degli studi di sociología che a ve va compiuto in modo approfondito: « So molte cose, ma questi studi mi hanno inaridito ». Questa affermazione sarebbe stata naturale per una persona nórmale. Ma cosa accade in una nevrotica di questo tipo? Ha studiato molto certi problemi perché poco comuni (da cid la sensazione di essere superiore); si é inaridita (si umilia per sentirsi ancor piú superiore, perché Tariditá « da intellettuale » é spesso ammirata. Come un martire della scienza, in un certo senso...!).
Altro caso', un nevrotico per complesso di inferioritá, vorri riuscire « al primo colpo ». Ha bisogno di comporre ¿inmediatamente come Beethoven, recitare come Molière, scrivere come Giraudoux. Vuole che i suoi lavori siano perfetti. Se gli si dice:... «Va bene, ma é necessario lavorarci ancora» si sente affogare. Prova quindi un'immensa umiliazione, non perché é consapevole di valere (sebbene a volte lo creda), ma per un sentimento profondo di impotenza.
Altro caso: alcuni nevrotici si ritirano di fronte alia lotta, dichiarando che « questo non li interessa affatto »... « che essi sono superiori a questo »... ecc.
Prenderé in considerazione fra un istante l'automobilista visto da questo angolo.

LA MASCHERA DELLA NEVROSI

Le reazioni dei nevrotici sono sempre molto complícate. Ed é nórmale, se si pensa che in loro un complesso d'inferioritá. é strettamente legato al desiderio di essere superiori! Prendíanlo il caso di un nevrotico che ha un bisogno estremo di essere indipendente, ma che nello stesso tempo ha bisogno di essere dipendente, protetto, coccolato. É chiaro che le sue reazioni saranno eccessivamente contradditoríe!

Cultura in Ita

Questi nevrotici hanno di mira la conquista degli aspetti esteriori della superioritá: denaro, posizioni altolocate, bei vestid, macchine.
E l'automobile sembra concretizzare questi sentimenti malati. Molti guidatori non sopportano di essere sorpassati. £ una reazione del tutto nevrotica! Essere sorpassati significa per essi « essere svalorizzati ». Vale a dire, si identificano con la loro automobile, e la potenza della loro macchina diventa la loro stessa potenza. Per giungere a tanto bisogna che il loro complesso d'inferioritá sia veramente profondo!
Questi nevrotici non pensano: « La mia automobile é stata sorpassata da un'altra automobile»; ma: «lo sono stato sorpassato da un altro! ». £ una cosa interessante osservare un automobilista vittima del complesso di inferioritá. Si trova evidentemente é in uno stato di ostilitá e di competizione anormali.
Reagisce generalmente in due modi: con l'aggressivitá o con la fuga. Conosciamo benissimo la nevrosi di aggressivita: rabbia sorda, riflessioni acide, insulti, sarcasmi, sorpassi furiosi. Quanto alia fuga, si trasforma spesso in falsa disinvoltura, in falso rispetto del motore.

Per esempio:

— Battuto in partenza, un automobilista nevrotico dirá: «lo ? non voglio certo sciupare il motore ».
Sprecare denaro per guadagnare due secondi? Fossi matto! (Non pensa certo alie prime parole, ma cerca di giustificare la sua « inferioritá » agli occhi degli altri).
— Se la sua macchina non é veloce, ci tiene a dire che «il suo contachilometri segna sbagliato a partiré dagli 80 »; che «segna troppo poco»; che « dovrá farlo rivedere »... Se si crede «battuto », dichiara «che desidera godersi la passeggiata », perché gli altri non possano interpretare la sua lentezza come una debolezza. Oppure guida con una sola mano, con falsa noncuranza e fischiettando un motivo.

Cultura in Ita

Si tralla di reazioni che gli danno ia sicurezza interiore. Egli cerca di sentirsi disinvolto, calmo, lucido, superiore a qualsiasi «stupida competizione». Queste parole non corrispondono affatto al suo stato interiore, che é di ostilitá e di sordo furore.
Sono questi stessi nevrotici che reagiscono con ostilitá se si critica la potenza della loro automobile, da loro identiñcata con la propria forza! Se si potesse eliminare il complesso di inferioritá nelle migliaia di automobilisti che ne soffrono, il numero degli incidenti si ridurrebbe della metá. Perché si eviterebbe cosí la competizione ostile tra nevrotici, i quali non accettano mai la loro impotenza.

L*EDUCAZIONE ED I SENTIMENTI DI INFERIORITA

I sentimenti di inferioritâ compaiono nella prima infanzia e sono del tutto normali. Ogni bambino si sen te sproweduto e impotente di fronte alie forze che lo circondano. fe piccolo e debole; non conosce il mondo, del quale ha una visione molto confusa. Quanto gli devono sembrare enormi le cose che vede! Perció ogni bambino cerca prima di tutto la sicurezza. Deve sentirsi sostenuto e aiutato, ma non dominato o trattato come un oggetto. Poco a poco la sua personalitá si afferma.
Compare il suo «lo ». Comincia a cercare la sicurezza in se stesso. Prova le sue forze e diventa spontaneo. L'educazione deve permettergli di arrivare il piü rápidamente possibile ed avere fiducia in se stesso.
L'educazione perfetta consiste nell'eliminare, prima possibile, il senso di inferioritá, e nel condurre il bambino verso la certezza del proprio valore. La nevrosi compare se il sentimento di inferioritá permane, ed invade la personalitá durante gli anni che seguono. Si sviluppa allora un complesso che cresce come un fungo velenoso, sofocando la personalitá ed ¿spirando la maggior parte delle azioni e dei pensieri. Tutto ció che fiacca la volontá personale di un bambino, e tutto ció che impedisce la sua spontaneitá é fattore di nevrosi, Tutto dipende evidentemente dal tipo di educazione impartita. Molti educatori, disgraziatamente, fanno aumentare i sentimenti

Cultura in Ita

di inferiorità; basta pensare al numero incredibile di persone autoritarie, e quindi nevrotiche. Si apre la porta ad un numero incalcolabile di nevrosi degli adulti. £ la catena senza fine degli educatori nevrotici e degli educati che a loro volta lo diventano.
Una persona autoritaria aumenta il senso di inferioritá, anche nel bambino piü sano del mondo.
Guardiamo in faccia la realtá! Un genitore col complesso di inferiorità ha bisogno che suo figlio resti inferiore; ha bisogno della debolezza del bambino per aumentare la propria autoritá che gli da l'impressione di essere forte.
Ogni psicólogo conosce una delle principali cause di nevrosi degli adulti: troppi genitori dominano i loro figli. II caso più frequente e più pericoloso é quello di una madre autoritaria (nevrotica) e di suo figlio; poiché questa madre ha bisogno di comandare, deve impediré che suo figlio diventi autonomo e virile. Ha dunque bisogno della debolezza di suo figlio. Ma, come succede spesso, questa dominazione si nasconde sotto l'apparenza della « perfezione »; come se ne esce? Come cavársela e questa madre é « buona »?
£ la psicología che deve intervenire, poiché la madre non si rende affatto conto che le sue compensazioni fanno tanto male! Riprendiamo ancora un esempio riportato in psicoanalisi.
Supponiamo un padre nevrotico che ha paura delle donne. Crede dunque di « disprezzare » e di « odiare » le donne. Se ha una figlia, cosa succede? Trasferirá sulla figlia il suo «odio »; la frustrerá, l'umilierá, la svalorizzerá. Ma vorrei soprattutto considerare il caso della compensazione che si manifesta sotto forma di perfezione. Poiché questo padre «disprezza» le donne, farà inconsciamente di tutto per impediré a sua figlia di diventare una donna. Fará in mpdo che sua figlia si pettini in quel modo, porti quei vestiti, quelle scarpe, che le impedir'anno di avcre un aspetto femminile. Spingerá la figlia a compiere gesta di tipo virile, sportive, che sviluppino la sua forza física. E come giustifica coscientemente tutto cid? Pretenderá di agire « per il bene di sua figlia »... « In questo modo, non dovrá dipendere dagli uomini »; «con questa educazione avrá muscoli e nervi solidi... potra affrontare un lavoro... » ecc.

Cultura in Ita

La mancanza di affetto provoca ¡inmediatamente sentimenti di inferiorità (frustrazione) nel bambino come nell'adolescente. Quando c'é mancanza di affetto? Parlando chiaramente, quando un genitore umilia, domina, svalorizza o abbandona palesemente e volontariamente suo figlio. In questo caso é evidente cosa succede. Tutto succede alia luce del giorno, se cosí posso dire. Ma esiste l'altro caso, molto più serio, più « subdolo » in qualche misura.

Riprendo il caso del padre, visto or ora.

Egli dà a sua figlia tutte le manifestazioni esteriori dell'affetto e dell'attenzione. Ma questa attenzione corrisponde ad un affetto profondo? No. La sua tendenza profonda é la pauta e J'odio delle donne... figlia compresa!

Riesaminiamo il caso della madre autoritaria e dominatrice « Cova » dunque suo figlio. Sarà « buona in modo adorabile ». Spinge la sua bontá fino ad impediré a suo figlio di compiere qualsiasi azione... facendola in vece sua. Assume tutte le responsabilità al posto del figlio. In apparenza, questa madre ricopre suo figlio di affetto. £ convinta di fare tutto questo « per il bene del ragazzo ». Ma questo affetto é autentico? No, affatto. Questa persona crede di amare suo figlio ed invece si sbaglia. Poiché é nevrotica, tiene presente il proprío bene, cioé la sensazione di sentirsi forte ed infallibile che le di autoritarismo. Esiste dunque un falso affetto, di fronte al quale un bambino od un adolescente non si ingannano mai. Essi sentono perfettamente che « qualche cosa non va ». E di fronte a questa autoriti camuffata con l'affetto, reagiscono con violenta ostiliti interiore. Ma anche con un sentimento continuo di inferioritá e di insicurezza.

Ed il meccanismo psicológico si mette lentamente in moto, sempre più profondamente, spingendo irrimediabilmentc il bambino verso la nevrosi.

Cultura in Ita

II problema dovrebbe essere: educando un bambino, qual é
10 scopo degli educatori? Voglio dire il loro scopo ultimo? Per una persona sana sarà il bambino stesso. L'educazione sari consapevole, giusta. La persona sana é capace di vedere
11 bene del bambino, e di dimenticare se stessa. Ed un educatore nevrotico? In primo luogo, é capace di dimenticare se stesso? No, anche se crede di farlo. Perché? Perché la sua nevrosi lo obbliga a pensare continuamente a sé, alia ricerca di una compensazione che gli permetta di sopravvivere.
Nel caso dei nevrotici-autoritari, la compensazione é fácilmente trovata: il bambino. II nevrotico camufla la sua mancanza di affetto profondo e reale, e dichiareri di non volere che il bene del bambino. Ció gli permetterá di dominarlo, frustrarlo, e di svalorizzarlo per anni.
Tutto ció che fiacca la volontá individúale di un bambino, provoca un sentimento d'inferioritá, se il bambino awerte una diminuzione del proprio valore. Se una persona sana punisce suo figlio in modo giusto, non ce niente da temere.
Il bambino riconoscerá che «la legge é legge » e non si sentirá umiliato. Ma non é la stessa cosa per un bambino educato da un nevrotico. L'ho sufficientemente dimostrato. In lui tutto concorre a frustrare il sentimento del proprio valore.

LE DONNE ED I SENTIMENTI DI INFER1ORITA

La maggior parte delle donne prova fortissimo il senso d'inferioritá, per il semplice fatto che non sono uomini. Perché?
La nostra cultura é interamente basata sulla virilitá e sulla cosiddetta superioritá maschile. L'uomo é diventato una specie di re... ruolo al quale egli stesso crede!
Per secoli le donne sono state tenute lontano dalle responsabilitá pubbliche. Si lasciava loro, per tutto impero, l'affettiviti privata. Certamente, l'emancipazione della donna ha fatto molti passi in avanti. Ma una tradizione atavica e millenaria non si sradica rápidamente. Nel tipo di civilti in cui vivíamo,

Cultura in Ita

la donna occupa un posto assurdamente limítate. La nascita di una bambina non é spesso considerata come un atto « mancato»? «Non é che una bambina!» é una esclamazione di dispetto che accompagna la sua nascita.
Cè in questo caso un forte egoísmo dei genitori, i qüali desiderano un bambino per soddisfare i loro bisogni interiori. Se i genitori pensano « non é che una bambina » fatalmente
10 faranno sentiré alia figlia, volontariamente o no. II concetto dell' inferioritá femminile fa parte di una mentalitá ridicola, ma profundamente radicata.
É quindi naturale che le donne si sentano, automáticamente, da meno degli uomini.
11 complesso d'inferioritá della donna sparisce con la maturità? Si, se la donna é rigorosamente equilibrata. Assume allora il suo ruolo femminile con soddisfazione e serena consapevolezza. Disgraziatamente la risoluzione totale del sentimento d'inferiorità é molto raro fra le donne. Tutto é contro di lei: moltissimi uomini, le leggi. Se si pone il problema a numeróse donne, risponderanno spesso: «lo ? Avrei voluto essere un uomo... ». Questo significa che desiderano godere dei grandi privilegi concessi agli uomini. Inoltre desiderano possedere le qualità che (sembra) sono retaggio maschile, cioè: il coraggio, la forza, l'indipendenza, il diritto di scelta. Vittima del complesso di inferiorità, é nórmale che la donna « protesti » e cerchi di compensarsi. E logico che cerchi di rifiutare il suo ruolo di donna... e di avvicinarsi al ruolo maschile. Queste pretese si manifestano con la costrizione del seno, con l'andatura enérgica, con i vestiti sportivi, col taglio dei capelli, con la competizione sportiva, con le rivendicazioni femminili. Entraño anche in competizioni aggressive con l'uomo.
Tutto questo. é tristemente ridicolo, ma si é fatto di tutto per determinarlo. Per le donne sono possibili allora due soluzioni:
a) Accettare la situazione e rassegnarsi.
b) Protestare, compensarsi e competeré.
Risultato?... L'uomo pensa: «Non sopporterei mai di essere supérate o comándate da una donna! ».
E la donna pensa: «Ah, é cosí?... Gli faccio vedere io... Voglio provare che valgo altrettanto!».

II sentimento di inferioritá della donna rientra dunque in una situazione generale. Quanti padri desiderano la prole per « continuare il loro nome, continuare la stirpe, continuare la loro professione... ». £ puro egoísmo! Ma chi dice «continuare il nome » vuol significare « avere un maschío ». Questi padri rimangono allora estremamente delusí se « non é che una femmina ». Che succede a volte? Queste cose assurde: il padre rifiuta mentalmente la figlia. Allora tenta di farne un maschio. Le insegna ad agire « come un uomo »! Le insegna gli sports, la marcia, la veste come un ragazzo, spinge sua figlia a compiere azioni di tipo maschile. Cosa deve pensare la figlia? Che tutto ció che é maschile va bene; e che tutto ció che é femminile é debole e degno di disprezzo.
Acquista la certezza di essere inferiore perché « non é che una donna ». Ci si rende conto della notevole forza che sarebbe necessaria a questa ragazza per ritrovare il proprio ruolo di donna?

LAMBIENTE FAMILIARE ED IL SENTIMENTO DI INFERIORITA

La regola principale deve essere: « lo devo vegliare affinché la considerazione che mió figlio ha di se stesso sia equilibrata. Se lo é devo vegliare affinché questa auto-considerazione non scada mai ».
Credo di aver suficientemente dimostrato, come sia facile /rw-*strare* un bambino. Abbiamo visto che esiste un gran numero di « persone nevrotizzanti », dominatrici, autoritarie. Fatalmente, esse possono costituire una base ideale per l'insorgere di complessi d'inferioriti, per sentirsi impotenti e frustrad. Anche i numerosi genitori egoisti sono responsabili di complessi nei figli. Infatti molto spesso vogliono « formare » il bambino a loro immagine; desiderano che il suo comportamento corrisponda il più possibile al loro volere. In questi casi (molto frequenti) non tengono affatto conto della personaliti o della spontaneitá del bambino.
Chi dice educazione, dice trasmissione di forza e di equilibrio. Si puó daré .soltanto ció che si possiede. E sono degni di grande considerazione quei genitori che non si ritengóno padrón i

Cultura in Ita

assoluti e unid maestri dei loro figli, ma che cercano prima di tulto di conoscere se stessi.

LA PSICOLOGIA ED IL SENTIMENTO DI INFERIQRITA

II complesso d'inferioritá, come il bisogno di superioritá, si rivela attraverso migliaia di piccoli indizi, che formano un quadro completo. A volte, in un lampo, il nevrotico si rende conto che una sua reazione non é «vera». Ma rigetta immediatamente questa sensazione, soprattutto quando si tratta di un'azione che gli fa credere di essere importante e perfetto.

Perché? Perché rischierebbe di vedersi quale é, e quindi di disprezzarsi e di odiarsi. Benché, nótate bene, non ne avrebbe nessuna ragione... giacché non a caso é diventato in un certo modo.

Infatti, nella sua situazione chiunque avrebbe cercato delle compensazioni. In ogni modo, il nevrotico, prendendo coscienza di queste compensazioni, si spaventerebbe. Supponiamo che sia un individuo cortese, gentile, generoso e sia stimato tale da tutti. Crede egli a queste qualitá, che nascondono a se stesso piaghe profonde!

Supponiamo ora che bruscamente si accorga che quest'oro non é che un similoro. Che si renda conto all'improvviso che queste qualitá nascondono un forte complesso di inferioritá, ostilità, egoísmo, debolezza, paura.

Si crede forte, bravo, senza macchia, affettuoso; e si trova invece repentinamente di fronte alia rovina della propria personalitá. Tutta la sua impalcatura sparisce in un abisso.

Cosa accadrebbe ? Semplicemente questo: il nevrotico precípiterebbe nel caos, tutto il suo meccanismo di sicurezza si incepperebbe.

Per questo il nevrotico é incapace di aiutare se stesso, almeno dll'inizio. Deve intervenire lo psicólogo, con un trattamento a volte doloroso, ma indispensabile. Infatti il malato si ritroverá nudo e tremante, spogliato di certi vestiti brillanti, ma di cattiva fattura. La psicologia gli fornirá in seguíto un vestito

Cultura in Ita

su misura, in cui si troverà a suo agio e che gli permetterà di evolversi senza tormenti e senza angoscia.

C. J. JUNG: SURREALISMO E RITORNO ALLE ORIGINI

Comunícate la vostra scienza superior e sollanto ai saggi...

(Goethe)

II pensiero di Jung é semplice. E la chiave di una scienza *iniziatica,* ma anche di una psicoterapia efficace.
Comprendere questo pensiero esige una condizione essenziale: non credersi il centro della térra! Non credere che avere una potente automobile o la luce elettrica ci differenzi psicológicamente dai nostri progenitori! Con Jung, noi lasciamo l'uomo-formica per avvicinarci all'uomo-umaniti. L'uomo moderno si vede sempre simile a se stesso. Le idee di Jung spronano invece a ritrovare l'anima profonda del bambino o dell'uomo primitivo; *tornare alie origini non é una regressione, ma un ampliamento notevole.* COSÍ tutto sará chiaro. Sari suficiente lasciarsi andaré... Vedremo allora che i nostri antenati sono ancora dietro la porta, pronti ad entrare senza bussare!
Ogni psicólogo sa che durante il sogno notturno si manifestano forme d'espressione (immagini e simboli) diverse da quelle dello stato di veglia. L'abbiamo già visto. Ora, questi simboli onirici sono uguali per tutte le persone, qualsiasi sia la lingua, l'educazione, il paese.

Le immagini degli uomini

Alcune parole ed alcune immagini hanno lo stesso significato per persone differenti. Perché? (rivedere lo specchietto a pagina 154).

Perché quell'immagine, quella parola, assumèra lo stesso profondo significato per un ciñese come per un francese od un italiano, qualunque siano la cultura e la classe sociale? Perché

le leggende di tutti i tempi e di tutte le razze presentano simboli identici ? Non potrebbe esserci un «serbatoio » psichico collettivo, del quale ogni cervello umano, nascendo, porterebbe le tracce?
Spingendoci ancora piü lontano, non si potrebbe supporre un'atmosfera mentale nella quale sia immersa la psiche individúale?

L'INCONSCIO COLLETTIVO

Esiste dunque un Inconscio Superiore che sarebbe lo stesso per tutti gli uomini. Osserviamo una persona, per un motivo qualsiasi incapace di ragionamento critico (sogno notturno, emozione, ispirazione artística, trance del médium, alcune sedute di psicoanalisi). Assistiamo allora ad un fatto impressionante: tutto accade come se gli uomini moderni conservassero nel profondo di se stessi i ricordi emotivi dei loro antichi progenitori.
Come essi, l'uomo moderno si vale delle stesse immagini e degli stessi simboli profondi, i quali sembrano es ser e una specie di retaggio mentale, comune a tutta l'umanitct senza distinzione di cultura, né di razza.
Non é incredibile che certi contenuti delle leggende si ripetaño in tutta la térra, in forme identiche?
Per ritrovarli nella loro purezza, sarebbe necessario studiare le religioni, le mitologie, le leggende popolari, il folklore.
Ma qui si parla soltanto di psicología pratica. Terró presentí questi simboli per un fine terapéutico. Essi ci faranno tornare aü'essenza dell'uomo: il loro significato é grandioso.
Anche se la coscienza ci porta a dimenticarli, essi non sono meno presentí; agiscono nell'ombra, al di sotto del livello della coscienza.

Cultura in Ita

Per maggior evidenza, li presenteró schematicamente. Li chiaríremo in seguito.

1) II símbolo puó essere un segno concreto che evoca ció che é astratto o non presente.

Esempio: Lo scettro, oggetto concreto, sari il símbolo della Regaliti (astrazione). II triangolo equilátero sari il símbolo di Dio. Un guanto dimenticato diventeri il símbolo di una persona assente. Questi simboli possono agire, possono avere effetti sull'uomo? Si, se sono legati all'emozione. Se la persona assente é amata od odiata, il rapporto emotivo si stabiliri col guanto dimenticato. Questo guanto acquista dunque un potere emotivo. Determina allora sentimenti ed azioni.

(Per esempio: distruzione del guanto se la persona é odiata; se al contrario é amata, il guanto la sostituiri).

Senza emozione, il símbolo é una cosa morta e senza alcun valore umano.

2) II símbolo puó rappresentare una parte per il tutto.

Esempio: l'artiglio sari il símbolo del leone.

3) *ll símbolo di venta una realtd vívente, dotato di un potere reale. E il piü importante di tutti.*

Esempio bañóle: Per alcuni, un gatto ñero possiede un potere concreto, benéfico o maléfico che sia.

Mi occuperó soltanto dei grandi simboli dotati di carica emotiva. Vedremo la loro eficacia in psicoterapia.

Come nasce un símbolo

Nonostante le tecniche moderne, gli uomini si sono appena liberad dal freddo, dalla fame e dalla paura. Le paure dei nostri antenati sono state compénsate dalla vita moderna ma non sono state elimínate affatto! Basta un niente, perché íuomo ritrovi queste primordiali paure.

La vita é il fine dell'uomo. Egli iodirizza quindi le sue emozioni:

1) Verso tutto ció che di la vita.

Cultura in Ita

2) Verso tutto cid che permette la continuazione della vita.
COSÍ come ci sono due sessi, sono esistiti in tutti i tempi due grandi principi universali:
1) *Un principio mase hile che é altivo, luminoso, fecondante, penetrante.*
2) *Un principio jemminile che é passivo, oscuro, fecondato, pene trato.*
Vediamo sei grandi simboli che hanno guidato tutta l'umaniti.

1 grandi simboli maschili

1) II Solé (attivo, luminoso, fecondante).
2) II Padre (guida rischiarante e luminosa).
3) II Fuoco (attivo e luminoso; legato al solé).
4) II Fallo (símbolo maschile universale; attivo, fecondante, penetrante).

1 grandi simboli femminili

1) La Térra (passiva, fecondata).
2) L'Acqua (fecondante, ma passiva e oscura).

IL SOLE

Lasciamo un uomo civilizzato durante la notte*in una fitta foresta. Dopo pochi minuti l'uomo moderno provera le stesse sensazioni di un uomo di diecimila anni fa. Di fronte a queste sensazioni, la sua automobile ed il suo televisore gli sembreranno di un futilita derisoria.
Quest'uomo é solo di fronte a se stesso, in mezzo alia natura resa ostile dalla notte. Reagirà come i suoi antenati: avrá paura. Cosa desidererà prima di tutto? Che sorga il solé! L'apparizione del solé elimina i terrori notturni, reali o immaginari. II solé dispensa la luce, il calore, la vita, la bellezza.
Supponiamo per un momento che questo uomo perda completamente la memoria e ridiventi un uomo primitivo.
Giorno dopo giorno, vedri « salire » il solé. Sera dopo sera, il solé « scenderá », annunciando la paura notturna. Poco per

volta, l'aspetto físico del fenómeno é sostituito dall'emozione che provoca.

a) L' uomo primitivo vede levarsi il solé, la sua paura emotiva sparisce.

b) In seguito egli fa un accostamento tra la levata del solé e: calore, luce, scomparsa della paura. Questo accostamento diventa sempre piu carico di emozione.

c) II solé diventa una realtá vivente, una « persona » che dispensa la luce, il calore, la sicurezza.

¡¿) II solé diventa un Dio, che l'uomo primitivo prega ed adora.

e) Poiché il solé « sale » nel cielo, la semplice idea di ascensione provoca nell'uomo sentimenti di euforia, di gioia, di luminositá.

Ai nostri giorni

É ancora cosí. Se il solé non é piü considérate come un Dio, resta il símbolo emotivo che determina un forte senso di euforia. Questa é una esperienza che ogni uomo puó vivere ogni giorno.

Per esempio: Si vedano le risposte della pag. 155 al termine « salire ». Ecco ancora altre risposte date da ventiquattro persone, risposte classificate secondo la similitudine, paragonando solé e salire.

SOLÉ

Luce - Speranza - Ricchezza - Perfezione - Spazio - Dio - Vita - Bellezza - Forza - Gloria - Paradiso - Euforia - Padre - Fuoco - A more.

SALIRE (Ascensione)

Luce • Speranza - Perfezione • Spazio - Dio - Vita - Forza - Gloria • Gioia (euforia) - Padre eterno - Vita - Bellezza - Amore eterno.

£ inutile confrontare risposta con risposta! Non ne ho mai ottenuta una sola che non fosse ottimista e positiva.
Vediamo chiaramente che si manifestano gli stessi sentimenti evocando solé e salire; e questo con persone differenti.
Questi due simboli sono legati a tutto cid che é luminoso e forte: sono legati all'amore, in quanto uniti alia purifica» zione, alia perfezione ed a Dio (che si trova «in alto »).
Per esempio: Se qualcuno affermasse: « Discendere verso la luce ». Tutti si meraviglierebbero. Perché? Interrogando alcune persone, si ottengono le seguenti spiegazioni, secondo il grado di riflessione e di intelligenza:
— «Discendere» verso la luce?... Non va. Si «sale» verso la luce.
— Perché non siamo abituati a pensarlo. La luce é in alto.
— Non so... Ma questo mi mette in disagio... come qualcosa di profondamente falso... Non so perché... Sentó qualcosa in me che me lo dice.
— La luce si trova certamente sia ín alto che in basso. Ma «in basso » non mi dice niente. Invece « salire » verso la luce mi dà l' impressione del sapere e della purificazione. L una impressione indefinibile, e pensó che tutti provino lo stesso sentimento!
Dio, il Paradiso, l'amore di Dio, la perfezione sono posti «in alto ». Perché non « in basso »?
Cristo é «salito » al cielo. Perché non « disceso » al cielo ?
Perché il cielo é «in alto » ? Ma perché non « in basso »?
La Vergine ha avuto la sua « Assunzione », ecc.
Nelle persone «civilizzate » l'idea duna ascensione provoca sempre sentimenti di purificazione, lo stesso sentimento che provano gli aviatori e gli alpinisti. Le ascensioni fanno loro provare anche sentimenti di forza, ma soprattutto essi affermano: «In alto, ci si sente piü puri... ». Si ritrovano sempre questi sentimenti nell'arte e nelle sedute psicoanalitiche.
« Salire » e « Solé », possono sollecitare sentimenti di sessua» litá in genere, cosí come d'amore. £ logico che $ia cosí, dato che 1* Amore é legato alia purificazione ed alia liberazione di se stesso.

UN GRANDE SIMBOLO: IL PADRE

Abbiamo giá visto che l'idea di Padre compare :
a) Nelle risposte alia parola « Solé »;
¿>) Nelle risposte alia parola « Salire »;
Perché?
Tutti conoscono l'espressione: « Mió padre é un solé per me »... il che significa... «come il solé, mío padre é forte. Come il solé, mi guida e mi ¿Ilumina; mi di sicurezza ».

Ecc o che cos'é importante:

Come il solé, il padre é un eroe per il bambino. Egli é un essere forte e glorioso. I bambini si vantano del loro padre, della sua professione, ecc. Per un bambino il padre ha poteri soprannaturali e si trova su di un piedistallo.
Ora, non é il padre in sé che il bambino pone su un piedistallo, ma l'idea che egli si é fatto in generale del padre! II padre, per il bambino, é prima di tutto un símbolo. II piccolo esige inconsciamente che suo padre corrisponda al símbolo ed abbia forza, gloria, infallibiliti e splendore.
In pratica il ruolo di un padre é difficile, perché egli deve adeguarsi alia visione simbólica di suo figlio, ed é un ruolo gravoso. Se il padre (per una ragione qualsiasi) non corrisponde al símbolo, nel bambino sorge una contraddizione (che pud arrivare fino ad uno squilibrio di ordine psichico). *Casi',* il mestiere del padre non é di prestigio; il padre é un debole; il padre é troppo autoritario; il padre non é coito; il padre non é ammirato; il padre é povero, ecc.
Tutti questi frequentissimi casi fanno si che l'idea generale che il bambino ha del padre naufraghi di fronte a cid che suo padre é in realti. Tutto cid pud essere evidentemente ridimensionato. É un problema di tatto, di intelligenza e soprattutto di equilibrio.

Altro caso: Un adolescente comincia ad odiare suo padre nel

momento in cui egli cade malato. Questo odio si manifesta suo malgrado, e l'adolescente prova un gran rimorso.
Egli afferma che « suo padre é caduto dal piedistallo ». Dovrebbe dire invece che suo padre non corrisponde piü al suo símbolo interiore. II ruolo del padre é quindi piü difficile, perché volta a volta pratico e simbólico. Risulta sempre pericoloso essere visti attraverso un símbolo.
Nessun padre é un Dio, anche se lo é per suo figlio. Ogni padre é un uomo, nient'altro che un uomo. E tutta la sua intelligenza dovrà essere impiegata perché suo figlio lo consideri un uomo ed un amico, e non un Dio-sole.

IL FUOCO

II fuoco é sempre stato oggetto di culto. Ai giorni nostri, il fuoco é soprattutto legato all'amore. Si dice (senza pensarci): *ho una fiamma che mi divora - brucio di passione - il mió cuore brucia d'amore - mi consumo...* Perché si rappresenta l'Amore Assoluto (II Sacro Cuore per esempio) con una fiamma luminosa al posto del cuore? Perché i Giuochi Olimpici iniziano con un atleta che porta una fiamma?
Davanti al Milite Ignoto, brucia una fiamma che ogni anno viene alimentata. Perché, a Natale, si usano le candeline? Perché si accende un cero davanti ad una statua?
Se un fidanzato dicesse: « Ho il cuore pieno d'acqua per te... » vi lascio immaginare lo stupore della fidanzata! Ma se dice: « 11 mió cuore é pieno di fuoco... », é accettato da tutti. Perché? Ecco le risposte di un centinaio di persone alia parola

Fuoco
Splendore - Luce - Amore - Purificazione - Vita - Solé - Dio - Energia - Spirito - Gloria - Forza - ecc.

11 senso profondo del Fuoco riprende quindi quello del Solé e di Salire. Se vediamo le risposte a pagg. 154-5 cosa risulta? Che vengono date risposte in comune, come: Luce, Amore,

Gloria, Dio, Purificazione... Che conclusioni se ne possono trarre ?
Nel linguaggio antico, la parola « Fuoco» era sinónimo di Vita, di Amore, di Vitalità, di Forza (confrontare le risposte di oggi!).
Tutti gli psicoanalisti sanno, per esempio, come l'idea del Fuoco sia legata all'Amore (é suficiente pensare ancora alie immagini sacre, alie lingue di fuoco che « discendono » sugli Apostoli, ecc.).
Se il Fuoco evoca 1'Amore, é evidente che pud evocare la sessualiti. Basta pensare all'« estasi » di certi mistici, o alie riflessioni automatiche degli innamorati « infiammati ». Sembrerebbe un giuoco divertente, se gli uomini non vivessero su questi simboli. Ora accade il contrario! Inoltre, se questi simboli sono determinati da emozioni inconsce, essi possono a loro volta staccarsene.
£ il caso dei quadri di certi pittori «ispirati » i quali, spesso, non fanno che ritrovare i grandi simboli che ognuno di noi porta in sé. Esistono dunque due categorie di uomini: quelli che vivono sui simboli universali ignorandoli, anche se questi simboli agiscono in essi; e quelli che, conoscendone 1'esistenza, li vivono fino nel profondo di se stessi, e sono capaci di sfruttarli per aiutare e comprendere gli altri. Questi sono gli Iniziati.

IL FALLO

La vita é sempre stata adorata dall'uomo nórmale.
£ dunque naturale che egli adori tutto ció che dá vita e tutto ció che ne permette la continuazione. Se istintivamente amiamo tutto ció che permette alia vita di continuare (il Solé, per esempio), cercheremo il simbolo concreto che rappresenta la vita stessa.
Ora, senza il Fallo non sarebbe possibile nessuna vita. Tutta la vita dipende dal Fallo, che diventa un Principio Maschile Generale. £ quindi chiaro come si sia potuto determinare un culto universale, cosí forte come quello del Solé o del Fuoco.

Per gli uomini primitivi, il Fallo rappresenta la vita, in virtü dell'atto sessuale. L'atto sessuale rappresenta in questo caso la vita stessa, in modo assolutamente sano, puro, istintivo, naturale. L'azione del Fallo é creatrice. É il principio maschile, attivo, agente, penetrante, fecondante.
Ecco qui di seguito alcune risposte date alia parola Fallo:
1) Da persone sia nevrotiche, sia con problemi sessuali:

FALLO

Sesso... questo mi turba - Peccato. - é assurdo, ma mi fa vergognare - Uomo... ed io detesto gli uomini... - Godimento - Oscuriti - Si dovrebbe imparare a parlare in modo sano - Pensó a qualcosa di proibito, ma mi rendo conto che l'educazione sessuale é sbagliata.

2) Da alcune persone sanamente equilíbrate:

FALLO

Vita - Creazione - Continuazione della vita - Potenza - Fecondazione - Amore • Perfezione - Colonna - Albero.

Torno a ripetere che, simbólicamente, l'atto sessuale é un atto sacro, concetto valido ancora oggi. Presso certe popolazioni profondamente sane l'azione sessuale é a volte pubblica, considerata come un rituale di vita, e onorata con fiori da tutto il villaggio. A leu ni indigeni, all'epoca della semina (símbolo della Fecondazione) si accoppiano in térra. Questo non é che un esempio, ma il Fallo quasi ovunque é oggetto di culto universale.
Quali sono state (e quali sono ancora oggi nei sogni e nelle arti) le rappresentazioni del Fallo? Tutto ció che é forte, positivo, eretto, verticale. Per esempio: alberi (rivedere le risposte date ad «albero » a p. 154), colonne, lancia (si pensi alie danze falliche in cui le lance vengono piantate simbólicamente

nei fori della térra), spade, il vomere dell'aratro (vedere più avanti).
II Fallo é stato oggetto di numeróse raffigurazioni sia in forma reale, sia in forma stilizzata.
La Sessualità non é più *oggetto* di culto, ma rimane in noi il suo símbolo. La vera sessualiti é non soltanto legata alia vita stessa, ma a tutto cid che la « spiritualizza » in qualche modo. E non a caso molte nevrosi hanno una base nella sessualiti deformata.

LA TERRA

Quali sono le espressioni più diffuse per questo magnifico símbolo?
La térra nutrice - la térra materna - la madre térra.
Inoltre, la Térra: é fecondata
é passiva
dà frutti

Salta súbito agli occhi che fin dai tempi più lontani l'uomo ha associato tra di loro l'idea della térra e della donna.
La térra é il símbolo femminile, fecondato, per eccellenza. Si dice: « Le viscere della térra », senza pensare che é come paragonarla ad una donna.
In tutto il mondo ed in tutti i tempi, la fertilitá del suolo fa pensare alia feconditi della donna. La mitología universale ha fatto del cielo e della térra una coppia divina. Infatti: il cielo « feconda » la térra per mezzo della pioggia, e la térra fecondata produce l'abbondanza. Testi indü paragonano il marito al Cielo e la moglie alia Térra.
Alcune popolazioni credono che la térra sia il «ventre materno » dal quale sono nati gli uomini. Si potrebbero citare all'infinito esempi di credenza nella Terra-Madre. Non é meraviglioso?
Ma la térra, per essere fecondata, deve essere arata. Quindi, arare e fecondare si identificano. £ ció che si ritrova in numeróse leggende e rituali.

Se la térra é come una donna fecondata, gli strumenti destinad a fecondare dovrebbero diventare simboli del Fallo? Accade esattamente cosí. II vomere dell'aratro é uno dei simboli piü diffusi del Fallo.
II vomere «apre le viscere » della térra, «fruga le viscere della térra ». In alcune tingue, la stessa parola significa: vanga e fallo! In molte leggende si trova che la giovane sposa é paragonata ad un soleo aperto dal vomere.
Gli indiani rappresentano il soleo con una donna. Molti popoli prímitivi « fecondano » la térra passando nei solchi dei feticci rappresentanti gli organi genitali maschili, ecc.
Conosciamo il bellissimo rituale degli australiani: essi danzano attorno ad una buca scavata nella térra che rappresenta l'organo femminile, e ci piantano poi dei bastoni (simboli del Fallo).
11 simbolo della Terra-Madre, fecondata e fertile, é di una lógica rigorosa e di una grande bellezza. Questo simbolo permane in ciascuno di noi per la sua forza e la sua eterniti, per risalire alia superficie in circostanze diverse, come tutti gli altri simboli.
Uno straniero mi diceva:
— Desidero essere sepolto'nella térra della mia patria.
— Perché?
— Non so... avrei l'impressione di ritrovare mia madre e di ríposare in lei in eterno.
Ecco alcune associazioni di parole, ottenute durante ¿edute psicoanalitiche, da circa cento persone:

TÉRRA

Ricchezza • Feconditá • Fertilitá - Sicurezza - Nutrice - Madre - Materna - Fecondata -- Donna - Vergine - Passiva.

Cultura in Ita

É símbolo profundamente emotivo, che regna da millenni. Compare spesso nei sogni notturni, nella letteratura, nella poesía, nella pittura, nelle canzoni.
Ecco del le risposte date alia parola acqua da centocinquanta persone. Ci accorgiamo che niente é cambiato.

ACQUA

Awolgere - Feconditi - Fertilitá - Grano - Calma - Battesimo - Mamma - Dissetarsi per sempre - Purezza - Eterna giovinezza - Rinascita.

Classifico queste risposte secondo i simboli:
1) Símbolo di feconditi: Feconditi - Fertiliti - Grano.
2) Símbolo di femminilitá: Mamma - Awolgere - Calma.
3) Símbolo di purificazione: Purezza - Battesimo.
4) Símbolo di rinascita: Eterniti - Dissetarsi per sempre - Rinascita.
Infatti l'acqua ha sempre raggruppato questi simboli, in tutti i popoli della térra. Per comprenderá, non é necessario molto intuito.

L'acqua símbolo di feconditd e di femminilitd

É più che evidente. La donna fecondata partorisce un bambino, come la térra fecondata dall'acqua é fertile.
D'altra parte ricordiamoci che il Gelo e la Térra formano una coppia divina. É quindi naturale che l'acqua (la pioggia), inviata dal Cielo, sia adorata come una dea che impedisce la steriliti della Terra-Madre. Tra diecimila altri popoli, i Russi hanno adorato una dea che era in una volta la Madre, la Térra e l'Umiditá.

I Cinesi considerano l'acqua come un modello di saggezza;

non é essa pura, umile, e si adatta armoniosamente a tutte le forme? Quante canzoni sono state dedícate al mare, ai fiumi, alie fontane, alie sorgenti, alia rugiada?
D'altra parte, l'acqua puó essere un símbolo della fecondità e del partorire. Citiamo qui qualche dato riportato da Mircéa Eliade (Storia delle Religioni): «Per i Sumeri *a* significava « acqua », ma anche « sperma », concepimento, generazione. Ai giorni nostri per i primitivi l'acqua si confonde (nel mito) con il seme maschile. ÑeH'Isola Wakuta, un mito ricorda come una giovane donna abbia perduto la sua verginiti perché ha lasciato bagnare il suo corpo dalla pioggia... ».
II rapporto tra la fecondazione della Terra-Madre e la fecondazíone della Donna ¿ dunque molto stretto e del tutto logico.

L'acqua símbolo di riñas cita e di purificazione

L'immagine della « rinascita » per mezzo dell'acqua si ritrova spessissimo nelle leggende universali. II «vecchio uomo » si immerge nell'acqua, e ne emerge súbito dopo con un nuovo corpo. £ il símbolo del battesimo. Cosa dicono le tradizioni? «II Mondo é nato dalle Acque ». Prima di emergere dalle Acque il Mondo era senza forma, non esisteva. L'immersione (nel battesimo) significa quindi un «ritorno nel nulla», e l'emersione significa che l'uomo rinasce, purifícate, rigenerato.
Sul piano terreno, il diluvio (che si ritrova in molte leggende) assume lo stesso signifícate: ritorno al nulla di una umanití antica, e nascita di una nuova época. Tutti gli eroi si immergono nel mare; i viaggi infernali comportano il passaggio di fiumi o un viaggio sotto l'océano; molto spesso nel ventre di un mostro.
La morte é spesso posta su una barca sul pelo dell'acqua. Innumerevoli barche trasportano le anime dei trapassati, ecc.
Infine gli eroi emergono dall'acqua, trionfanti e rigenerati... Esiste anche la storia delle fontane della Giovinezza, delle fontane miracolose, delle sorgenti e dei fiumi sacri, dei pozzi rituali, ecc.

Da tempi lontani abbiamo la purificazione per mezzo dell'acqua. Ezechiele diceva: «Vi aspergeré con l'acqua pura, e voi sarete puri... ». I battesimi, le abluzioni e le aspersioni ne sono l'immagine sempre viva. L'acqua é veramente uno dei più bei simboli del mondo...

L'UTILIZZAZIONE DEI SIMBOLI IN PSICOTERAPIA

Possiamo utilizzare i simboli per scatenare delle emozioni attive e terapeutiche ? Se una immagine simbólica é l'espressione di un sentimento non é possibile utilizzare una immagine per determinare un sentimento? Non possiamo impiegarla per introdurre una suggestione profonda? Arriviamo cosí ad un nuovo stadio della psicoterapia. £ uno stadio interessantissimo e di una efficacia veramente « miracolosa », sia per l'analisi psicológica, sia per la guarigione.

REVE ÉVEILLÉ

Una ventina di anni fa, *Robert Desoille,* sotto la guida di *E. Caslant,* assisté alio svolgersi di una seduta di «rêve éveillé ».
Fu stupito dalla ricchezza e dalla concretezza delle immagini che si presentavano alia mente del « sognatore ». Desoille ¡inmediatamente intraprese delle ricerche e mise a punto un nuovo método, che arricchl enormemente la psicología.
Di che cosa si vale questo método?
1) Utilizza i simboli per analizzare il paziente.
2) Utilizza la forza dinámica dei simboli per agire sul paziente.
3) Fa in modo che il símbolo ridiventi una realti viva ed altiva (come negli uomini primitivi).

Le condizioni di questa técnica

Poiché si tratta di ritrovare il significato profondo del simbolo, il soggetto deve essere il piü possibile staccato dalla sua «ra-

gione critica ». II rilasciamento muscolare e psichico é quindi essenziale.
Per questo scopo sí possono impiegare diverse tecniche. Ad ogni modo il soggetto sará ísolato dal mondo esterno (distensione, oscuriti, occhi chiusi, ecc.).
Si tratta poi di far passare (progressivamente) il soggetto da uno stato di coscienza nórmale ad uno stato tale per cui possa agire l'efficacia del símbolo. II soggetto resta cosciente; grosso modo, il sogno si presenta come uno «scenario simbólico » controllato. Lo psicólogo ha il compito di indirizzare e analizzare. II materiale é infatti copiosamente fomito dal soggetto.
A titolo di informazione, ecco un frammento molto libero di seduta di « revê éveillé ».

1

J. é una giovane donna di 30 anni, molto mascolina. É professoressa di matemática e non conosce assolutamente niente del simbolismo. Questo frammento dimostra chiaramente che l'inconscio simbólico non tiene affatto conto della «ragione matemática 1966 ». Torno a ripetere che la « ragione crítica » deve" essere eliminata al massimo, in questa técnica. Devono potersi presentare anche le situazioni più assurde senza che il soggetto vi si opponga. (Esattamente come nel sogno notturno).
—... nuoto lentamente verso una spiaggia... ecco un vegliardo... sorride e mi sembra molto affabile. Mi accoglie. Mi accompagna presso uno scoglio dove zampilla un'acqua molto chiara. II vegliardo mi spinge sotto lo zampillo *e io provo una sensazione di... di purificazione...* Indietreggio ed esco da questa acqua zampillante... *mi accorgo di essere intenta...* questo mi disgusta, non voglio bambini. II vegliardo mi prende per le braccia ed *¡inmerge la mia testa nell'acqua* in cui ho nuotato. Mi dice: «Non aver paura »... Guarda il mió ventre e sorridendo mi dice: «JB bene ». *lo sono sempre incinta... e mi metió a cantare.* Al posto dello scoglio, vedo ora un giovane uomo che spruzza l'acqua con la bocea...
Si vede súbito l'analogia con gli antichi miti della fecondazione per mezzo dell'acqua!

.*Migliaia di donne, da millenni,* avrebbero potuto « sognare» esattamente la stessa cosa di J.
Riesaminiamo il materiale.

1) J. é accolta da un *vegliardo* sorridente (Saggezza, Perdono, Sapienza).
2) J. é spinta sotto *l'acqua* zampillante dello scoglio. Prova una sensazione di *purificazione.*
3) Si accorge di essere incinta. *Ci troviamo di fronte al simbolismo dell'acqua che feconda.*
4) Si sente disgustata di se stessa. £ nórmale, giacché rifiuta il suo ruolo di donna. Secondo il suo modo di concepire le cose, si sente « impura ».
5) II vegliardo la immerge nell'acqua (immersione = morte), segue l'emersione = rinascita, purificazione. Le parole del vegliardo corrispondono al símbolo del « Battesimo ».
6) J. é sempre incinta. Questa purificazione ha cambiato il suo punto di vista; si mette a cantare.
7) Al posto dello scoglio appare un giovane uomo che spruzza acqua con la bocea. Ancora il símbolo dell'acqua fecondante; la fecondazione viene dall'uomo, e J. l'accetta.

Cos' é successo in seguito? J. fu colpita dal fatto di accettare (in sogno e durante i giorni seguenti) il suo ruolo di donna e la conseguente fecondazione. II trattamento psicológico si é valso deila sensazione intensa provocata da questo sogno ed é continúalo sulla base dei simboli.
Rápidamente J. si é liberata dei suoi complessi ed ha accettato il ruolo di donna. Attualmente é sposata.

Perché la seduta « revê éveillé » é interessante?

Confrontiamola con la psicoanalisi classica. La psicoanalisi conta (in una certa misura) sulla comprensione del soggetto. Si basa sulla sua presa di coscienza dei complessi per modificare il proprio carattere.

Ora noi sappiamo che ogni comportamento umano é, prima di tutto, determinato da una emozione o da un sentimento; e tutto ció non ha niente a che vedere con l'intelligenza o la ra-

gione. L'intelligenza é essenziale per la comprensione di se stessí, ma non é suficiente. E a questo punto che le sedute di « rêve éveillé » completano molto bene la psiconalisi. Perché? Perché agiscono direttamente sull'inconscio. In che modo? Ma parlando il suo linguaggio, cioé per immagini e simboli. Con le sedute di « rêve éveillé » é notevole la calma che il soggetto acquisisce rápidamente. Uno degli effetti piü evidenti é la scomparsa dell'insonnia. D'altra parte, compaiono sentimenti di liberazione. Perché? Perché il soggetto si sente agire, e vive realmente il suo sogno. Un'azione positiva in rêve éveillé ha conseguenze immediate su! comportamento esteriore.

Altri risultati ottenuti con il método delle sedute di « rêve éveillé »

1) Modificazioni delle abitudini che sono dirette dalla affettivitá inconscia. Inoltre le rimozioni ed i complessi impongono numeróse abitudini interior i, le quali traspaiono nonostante che il comportamento esteriore non lo riveli apertamente.
2) Arricchimento della personalitó in ampiezza e profonditó. 11 soggetto ritrova le sue fonti istintive ed impara a vivere in accordo con esse (tutto il contrario di quanto accade con i complessi). Questo método unisce armónicamente coscienza ed inconscio, ed elimina le angosce dovute alia contraddizione tra molteplici tendenze.
3) Acquisizione di nuove capacitó, di attenzione, di concentrazione e di lucidita.
4) Notevole sviluppo dell'intuizione e dell'immaginazione creativa.
5) Conoscenza della forza primordiale dell'affettivitó, capacitó di sfruttarla nella vita di tutti i giorni.
6) Permette di agire con maggiore soddisfazione. Questo método ha un indisculibile valore educativo, sia per gli adulti che per gli adolescenti.

Le radici di tutti i simboli affondano nei sentimenti umani e nelle emozioni profonde. A sua volta ogni símbolo emotivo puó provocare un sentimento ed un'azione. Le esperienze psicologiche (e artistiche) dimostrano come i grandi simboli siano sempre vivi nell'inconscio di ognuno di noi e quindi attivi. La «vita moderna» priva l'uomo della sua natura universale, e l'uomo civilizzato crede quindi che i simboli siano morti o semplicemente divenuti dei giochi dello spirito. Niente di piü sbagliato... L'uomo moderno é triste, ma soprattutto nostálgico. Nonostante le sue macchine potenti, la televisione, il cinemascope a colorí, i grandi affari, spesso una banale canzone lo commuove fino alie lacrime. Di che cosa quest'uomo ha nostalgia? Della sua pienezza di uomo, con un profondo desiderio di ritrovare la sua umanitá... Ed ecco che in certe situazioni tutto risale alia superficie: emozioni profonde di fronte alio spettacolo della natura, turbamenti «inesplicabili » nell'ascoltare una dolce canzone, sogni notturni le cui sensazioni si prolungano, fantasticherie, ispirazioni... Giunge perfino ad emozionarsi in modo « ridicolo » leggendo racconti di fate o antiche leggende. Ora, le leggende sono ricche di simboli universali ed é questo il motivo per cui esse soprawivono fácilmente al tempo, mentre opere d' arte perfette sono sparite per sempre... É mérito della psicología del profondo, se l'uomo é capace di ritrovare in se stesso il paradiso perduto e ¡'armónico accordo con il mondo 1

LA NARCO-ANALISI ED IL SIERO DELLA VERITA

La narco-analisi traduce in termini moderni il detto «in vino veritas ». Si tratta dell'analisi psicológica realizzata sotto narcosi. (Narcosi = sonno provocato con mezzi chimici; mentre ipnosi = sonno provocato con mezzi naturali).
La psicología del profondo ha lo scopo di raggiungere la

sfera dell'inconscio, e di permettere ad esso di manifestarsi per essere analizzato ed accordato con la vita cosciente.
La narco-analisi consiste nel preparare questa operazione servendosi di mezzi chimici:
a) *es$A* realizza rápidamente uno stato simile al sonno;
b) conserva perd al soggetto la capacità di comunicare col mondo estcrno.
Questo método puó essere definito con altri termini: abreazione.

Quali sono le sostanze utilizzate?

Quasi tutti i barbiturici a rapida eliminazione (amytal, pentothal, nembutal, narcovene, ecc). Vengono somministrati per via endovena, ed il soggetto cade in uno stato di dormiveglia.
In psicologia, l'iniezione rappresenta la preparazione del soggetto; essa toglie «la barriera » e permette alio psicólogo di entrare in azione. Questa técnica si ispira largamente alia psicoanalisi. In fondo, la narco-analisi non é che un mezzo piü rápido per ottenere uno stato ideale per Tanalisi psicológica.
d) Essa riporta alia superficie tutto ció che il soggetto ha dimenticato (ricordi e shock dell'infanzia, ambiente familiare, rimozioni, ecc.).
¿>) Permette in seguito di coordinare queste circostanze interiori e di armonizzarle.

Critica del método

La Qarco-analisi da risultati eccezíonali se il conflitto interiore è in superficie e non risale lontano nel tempo. Durante Tultima guerra se ne é avuta la riprova: sono stati risolti rápidamente shock emotivi subiti dai soldati.
Se il conflitto é nel profondo, se questo conflitto é una nevrosi attiva da lungo tempo, l'ostacolo puó diventare insormontabile. La narco-analisi rischia di agire sui sintomi e non sulle motivazione profonde (come l'ipnotismo). Ad ogni modo, laiuto che questa técnica puó daré é notevole e permette di

ri velare rápidamente le cause profonde di una malattia psicológica.

IL SIERO DELLA VERITA E LA POLIZIA

Dal punto di vista morale, si pud usare la narco-analisi con un crimínale? Si pud impiegare per conoscere la realtá psichica di ,un imputato? II problema é evidentemente molto grave e puó avere conseguenze notevoli. £ in giuoco infatti tutto il problema della libertà del pensiero. Le opinioni sono diverse; e la pratica della narco-analisi in medicina legale é molto controversa.

Rispetto al delínqueme. — La conoscenza delle circostanze profonde (educazione, ambiente familij^e, umiliazione, senso di inferioritá, frustrazioni) aiutano evidentemente a comprendere meglio l'azione di un delinquente. La narco-analisi permette di conoscere la motivazione psicológica di un delitto; grazie ad essa, si possono trovare dei motiyi oscuri che un ragionamento non puó mai scoprire. Nei confronti di un delinquente, la narco-analisi permette di spiegare il suo atto; però spiegarlo non significa certo giustificarlo. Ma la spiegazione profonda di una azione crimínale fa spesso comprendere che si ha a che fare con un malato di mente. In questo senso, il pentothal aiuta a delimitare il grado di responsabilitá penale. Non dimentichiamo che tra la completa responsabilità e la totale irresponSabilitá esiste tutta una gamma di irresponsabilitá parziale. In questi casi, Lutilizzazione della psicología del profondo permetterá a volte il «recupero » del delinquente.

Rispetto alia polizia. — «II pericolo (afferma un funzionario della polizia francese) sta nei fatto che permettendone l'uso anche per una sola volta — perché non conta che il primo passo in questi casi — si abbia in seguito sempre piü la tendenza a ricorrere al pentothal. La giustizia deve invece rimanere serena, deve rifiutare qualsiasi método di violenza, di cui ancora oggi si sente parlare, almeno all'inizio delle inchieste... Un accusato deve difendersi come vuole. II suo spirito deve essere libero, e nessuno ha il diritto di costringerlo. Si difende come puó difendersi: inteligente o bestia che

sia, scaltro o sincero. Non presta giuramento e quindi pud mentiré. Tocca ai giudici giudicarlo nella loro coscienza di uomini liberi, con le loro capacité umane... ».
La narcoanalisi in questo caso viene giudicata simile ad una violazione di coscienza. Ma anche la psicoanalisi fa una violenza di questo genere, poiché ricerca le motivazioni profonde! In fondo qualsiasi confidenza pud diventare una violazione della coscienza. Tutto · dipende quindi da questo: *che il soggetio vi acconsenta.*
Nei confronti della política. — Come l'ipnotismo, anche la narcoanalisi qualche volta é un potente strumento di suggestione. Se si tratta di trasformare degli anormali, va tutto bene. Ma in política l'impiego di questo método costringerebbe persone normali a cambiare spontaneamente le proprie opinioni (sono le cosiddette confessioni spontanee). I pericoli della psicología moderna sono quindi di estrema gravitó, quando i metodi della psicología sono in mano di politici. sui sentímentí morali dei quali non si é molto sicuri. Conosciamo bene questa triste realtá: i famosi « delitti di opinione », e gli altrettanto famosi «campi di rieducazione dei delitti d'opinione ». C'é di che spaventarsi di fronte a questi attentati alia liberti di coscienza, che la narcoanalisi permetterebbe di generalizzare.

Rías sumen do

Non sussiste piü alcun problema se il soggetto, messo al corrente dei mezzi impiegati e dello scopo che si vuol raggiungere, acconsente a sottoporsi alia narcoanalisi. É questo il caso della narcoanalisi in psicoterapia, che ha come scopo la guarigione del soggetto.
In medicina legale invece la applicazione della narcoanalisi dipende da molteplici circostanze. Da una parte permetterebbe di dimostrare l'innocenza di una persona sospetta e non colpevole, ma permetterebbe anche di confondere un bandito che mente. Ora il bandito é libero di mentiré, si o no? Si puó forzare la sua volontó a dire la veritó? Eccoci di nuovo al

problema ¿ella líber ti di coscienza. E ricordiamoci che al processo di Norimberga Rudolf Hess rifiutó la narcoanalisi. II suo rifiuto fu rispettato, come puré la sua liberti di difendersi come meglio credeva.
Altra possibilitá che offre la narcoanalisi é quella di svelare le simulazioni. Anche a tale proposito i pareri sono discordi. Sotto le armi la simulazione di una malattia é gravemente punita, soprattutto in guerra. Simulare una malattia rientra nelle libertá di un individuo? La giustizia (militare o di qualsiasi altro tipo) ha il diritto morale di svelare una simulazione contro il volere della persona? Puó farlo usando dei mezzi chimici che annullano la volonti del supposto simulatore?
Chi si occupa di questioni morali deve affrontare questi problemi, vasti come vasta é la coscienza umana, e praticamente insolubili nei paesi democratici.

LA PSICOTERAPIA DI GRUPPO

Finora abbiamo considerato soltanto le psicoterapie individual!, cioé quelle praticate ad una singóla persona. Tuttavia qualche volta questo método presenta degli inconvenienti: il soggetto non si rende conto che il suo caso non lo pone al di fuori deU'umaniti, non lo esclude dall'insi eme degli altri uomini. Anzi pensa che il suo caso sia único e nessun altro soffra dello stesso problema. In una parola, continua a sentirsi fuori della societá; e la societi — egli crede — gli é ostile.
£ interessante mettere insieme un certo numero di persone. Ciascuno di essi sari preliminarmente esaminato da solo. Perché? Perché il gruppo abbia una certa omogeneiti per quanto riguarda la malattia, e perché ciascuno possa ritrovarsi un poco nell'altro.
Come si svolgono queste sedute di gruppo? Primo scopo é quello di eliminare l'idea dell'isolamento sociale. La seduta si baseri quindi su una introduzione alia quale potranno partecipare tutti i presentí. Lo psicólogo provoca la discussione. Si possono anche leggere scritti di persone presentí, che possono rimanere anonimi o no. É chiaro che é da prefe-

rirsi non Jo siano; cosa che permette ¡inmediatamente altri interventi, seguiti da una discussione generale sempre interessantissima. II compito dello psicólogo é quello di provocare e stimolare i diversi punti di vista, e di fornire le necessarie spiegazioni. Queste sedute possono avere una base psicoana-Jitica.

La psicoterapia di gruppo ha avuto un grande sviluppo negli ultimi anni in América e in Inghilterra, in occasione della seconda guerra mondiale.

5 LE NEVROSI E LE PSICOSI

Abbiamo percorso insieme una lunga strada.
La cattedrale si é inalzata poco a poco; ma, per portare a termine Topera, quante indagini sull'uomo, sui suoi affetti e le sue sofferenze sono state necessarie! Ho riportato molte storie drammatiche; ne mostreró altre ancora. Ma c'é una prospettiva: la psicología é il mezzo con il quale la sofferenza mótale diventa speranza ed equilibrio.

CHE COSA É LA NEVROSI?

É una malattia senza una base anatómica conosciuta, una malattia «funzionale », senza lesioni organiche. (La nevrosi cardiaca, per es., che fa dire ai medici: «Lei non ha niente al cuore, é soltanto nervoso »). Ma mi occuperó soltanto delle nevrosi i cui sintomi sono únicamente psicologici. Si chiamano psiconevrosi. Tuttavia, per maggiore facilité, continuerd a chiamarle nevrosi.
Esistono migliaia di sintomi di nevrosi, dal piü leggero al piü grave. E possibile rintracciare dei punti in comune; dopo averli indicati, passerd alie grandi classificazioni cliniche:
L'astenia - la neuroastenia - la psicoastenia - Tangoscia - Tossessione - le fobie - Tisteria - la ciclotimia - la paranoia.

Ho parí ato difusamente del caso dell' autoritario. Perché é nevrotico ?

Esteriormente sembra forte, dominatore, molto sicuro di sé; qualche volta «buono», dona tutto, «darebbe il sangue per il prossimo », non rifiuta niente.

Interiormente si sente inferiore e impotente; é poco sicuro di sé; prova paura, ostilitá e senso di colpa.

Esiste d un que, generalmente, una differenza tra il comportamentó esteriore e le tendenze interiori di un nevrotico.

Cerchiamo ancora altri punti in comune:

— La vita del nevrotico é diretta da forze sconosciute e oscure, sulle quali egli non ha alcun controllo. É quanto si constata nei complessi, nel continuo senso di inferioriţá, nella ossessione. Freud affermava:... « (il nevrotico) é come un cavaliere che, credendo di guidare il suo cavallo, va dove lo conduce il cavallo ».

— II nevrotico é sempre víttima di conflitti interiori. Ricordiamoci del cañe di Pavlov, che, esitando dolorosamente fra un cerchio ed una ellisse, cade in una crisi nevrotica. Ricordiamoci anche della psicoanalisi e dei conflitti esistenti tra i nostri istinti (il subconscio) e le forze morali dovute al-1'educazione (il super-Io).

— II nevrotico inconsciamente cerca di risolvere la sua sofferenza attraverso soluzioni di compromesso, che gli impediscono di scorgere l'abisso che si trova in lui.

— II nevrotico vive in una angoscia a volte indeterminata, a volte terriflcante.

— II nevrotico é spesso infantile, in parte o del tutto. Reagisce nell'eti adulta come reagiva durante l'infanzia e Fadolescenza. Resta ancorato a situazioni anteriori, da cui non riesce a distaccarsi. Per esempio: una donna nevrotica puó reagire con suo marito come reagiva con suo padre; oppure tutta la vita di un nevrotico pud essere organizzata su complessi infantili.

— II nevrotico é incapace di adattarsi alia realti ed alia so-

Cultura in Ita

cieti. Egli risponde in modo stereotipo (fuga, paura, aggressività) nonostante tutta la sua intelligenza.

Che cos'é la psicosi?

La differenza tra nevrosi e psicosi sta fiel grado di consapevolezza che la persona ha del suo stato.
Per esempio: supponiamo una persona che soffre di allucinazioni, che «vede il diavolo ». Se é convinta della assurditi della sua allucinazione, é nevrotica.
Se al contrario crede alia presenza reale del diavolo, é colpita da psicosi (psicotico).
Altro esempio: una persona nevrotica pud immaginare continuamente di fare grandi cose, di essere un Capo di Stato, un grande capitano, un grande medico. Sa che é assurdo, ma questi sogni « gli fanno bene » permettendogli di sfuggire la realti interiore. Ma se un individuo crede di essere Napoleone, é psicotico. Egli diventa allora estraneo alia realtá (alienato = estraneo). Nella psicosi, il malato é dunque incapace di criticare il proprio stato. Non ne ha coscienza. II termine psicosi viene spesso complétate con un aggettivo: psicosi senile, polinevritica, maniaco-depressiva, allucinatoria, tossica, infettiva.
Certe nevrosi hanno il loro « corrispettivo » nelle psicosi. Per esempio, l'ossessione (che é spesso un sintomo di nevrosi) ha il suo corrispondente nella schizofrenia (che é una psicosi). Esaminiamo cid punto per punto.

Quali sono le nevrosi piü diffuse?

In primo luogo, le nevrosi legate agli squilibri psíchici. L'uomo moderno vive artificiosamente; la nostra cultura sottopone l'individuo alie pene, all'agitazione, alia competizione, all'esaurimento, al rumore, alia persuasione (attraverso una propaganda insensata). L'alcool, gli eccitanti, i calmanti si comprano fácilmente come le patate.

L'ereditі física e psicológica dei fanciulli diventa sempre piü

pesante. La delinquenza minorile aumenta in proporzioni spaventóse. Ora la maggior parte dei delinquenti minorenni sono dei nevrotici che una psicología preventiva avrebbe probabilmente salvato. Le deviazioni e le ossessioni sessuali, sotto tutte le forme, divengono padrone della societl. Non c'é da stupirsi dunque che la nevrosi sia una malattia del secolo.

La nevrosi del bambino

L'indagine sistemática degli squilibri infantili é evidentemente molto importante.
Investe tutto il problema della prevenzione delle grandi nevrosi degli adulti. É spesso facile scoprirle e annullarle, tanto piü. che lo squilibrio infantile si manifesta precocemente.
a) Si osservano disturbi del carattere. Anziché avere la vivacità e l'instabilitá propria della sua etá, il bambino é control lato e «troppo fermo ». £ esigente e ostinato. Disobbedisce con aggressivitá e si oppone al suo ambiente in modo anormale. £ ostile, sempre imbronciato ed é bugiardo. II suo carattere diventa « chiuso » e caparbio. Compaiono la pigrizia, timidezza esagerata e l'iperemotivitá. Qualche volta si manifestano ribellioni, fughe, vagabondaggio, furto.
b) Nelle nevrosi infantili appaiono frequentemente disturbi fisici. Per esempio': enuresi (pipi a letto), balbuzie, tic, fenomeni di tipo isterico.
£ nelT ambiente f ami liare che la nevrosi si manifesta apelamente. II giovane nevrotico tiene a presentarsi agli altri sotto il suo migliore aspetto... e riserva alia famiglia i suoi più incontrollati impulsi. £ dunque spesso difficile trovare la causa dello squilibrio. £ Lambiente familiare? £ la predisposizione del ragazzo ? Se un bambino é «predisposto » si comprende quanto sia difficile per i genitori proteggerlo.
Come spesso succede, lo squilibrio déi genitori pud essere la causa della nevrosi infantile. Ma qualche volta, la « debolezza » degli educatori non é che lo scoraggiamento di fronte all'inutiliti dei loro sforzi. Bisogna dunque, come sempre, mettere tutta l'attenzione possibile nella ricerca delle cause.

Le cause frequenti delle nevrosi infantili

Ho mostrato (in psicoanalisi) il ruolo del complesso di Edipo c del complesso di castrazione di cui purtroppo si ignorano ancora le possibili ripercussioni. In tal caso il senso d'inferioritá, di colpa, di ostilitá, costituisce il terreno ideale della futura nevrosi.

Uno squilibrio infantile ha d'altronde spesso una base affettiva. Non bisogna dimenticare il grande numero di adattamenti richiesti al bambino: basta pensare all'adattamento all'arrivo di un fratellino o di una sorellina. L'intelligenza dei genitori non é sempre suficiente ad eliminare lo shock della gelosia, che continua ad annidarsi nel bambino come una forza oscura, della quale egli non ha coscienza. Spesso, molti ragazzi si tro vano davanti a situazioni dificili. Essi pensano di non potersi a da t tare; allora fanno «marcia indietro » e si rifugiano in una situazione infantile.

Perché? Perché provano sicurezza e felicité, B cosí che certi adolescenti restaño « bambini »... o si rifugiano nella malattia per conservare l'affetto e l'attenzione dei genitori. In piü, tutto cid che provoca sentimenti di frustrazione, di umiliazione, di paura, rischia di sviluppare una nevrosi. Al momento della pubertà, infine, sorgeranno importanti conflitti interiori: sessuali, religiosi, morali, filosofici.

11 trattamento della nevrosi infantile

Le radici della nevrosi infantile raramente si trovano nel profondo. Anche se i genitori sono impotenti a guarirla, spesso sono suficienti alcune sedute dallo psicólogo per tagliare queste radici. La vita non ha ancora avuto il tempo di organizzarsi e di cristallizzarsi intorno alfa giovane nevrosi; percid ¿ spesso inutile applicare le tecniche psicoterapiche. Esistono numerosi «tests » particularmente adatti ai ragazzi: giuochi di marionette, disegni, ecc. Attraverso questi giuochi e questi disegni, il ragazzo « proietta » le sue tendenze coscienti o rimosse.

C'é, nei disegni dei bambini, un simbolismo primitivo, che

Cultura in Ita

permette di scoprire i sentímenti profondi. ¡1 ragazzo si presta volentieri a questi giuochi; il suo « segreto » risale alia superficie; é immediatamente raccolto dallo psicólogo, che decide allora la via da seguiré (intervento sul bambino, colloquio con i genitori, intervento sui genitori).

LA NEVROSI DEU'ADULTO

Anche in questo caso la nevrosi é spessissimo di natura aftettiva. Tutto awiene come se una parte della personalitá dicesse «si » e l'altra « no ». Esistono molti tratti in comune alie nevrosi: insoddisfazione affettiva, sessuale: tendenze sessuali in contraddizione con la morale del soggetto.
L'angoscia é il fenómeno piü comune nelle nevrosi. Essa é una reazione di fronte ad un pericolo che non esiste; a volte violenta e insostenible, é piü spesso indefinita e inconscia. Ma per fangosciato, il pericolo interiore e invisibile é altrettanto reale di un pericolo visibile ed esterno! (Ricordiamoci il perfezionista: tutto ció che mette in pericolo la sua apparenza di perfezione, fa scattare l'angoscia. Egli cerca allora di eliminarla, rinforzando Tapparenza di perfezione...).
Nelle nevrosi, si manifestano spesso dei disturbi fisici (fenomeni di « conversione »). Sono mutismi, paralisi, convulsión i... Possono comparire l'eczema che dipende frequentemente dallo psichismo, o manifestazioni cutanee tipo l'orticaria.
Le nevrosi possono provocare o aumentare un esaurimento nervoso. II conflitto interiore non cessa mai, soprattutto quando awiene nelle regioni oscure del subconscio.
Molte nevrosi risalgono all'infanzia, la radice é diventata forte, sólidamente piantata, e dirige tutta la vita del soggetto.

Le cause delle nevrosi degli adultt

1) La predisposizione física puó essere importante: Casi frequenti: tare ereditarie, sifilide, consanguineiti, alcoolismo, ecc.
2) La causa é qualche volta puramente física: intossicazioni,

infezioni, esaurimento, disordini endocrini, disturbi epatici o gastro-intestinali.
3) Le cause più frequenti restaño tuttavia i conflitti interiori. Essi sono, nove volte su dieci, di natura sessuale, religiosa o familiare. Si hanno allora senso profondo e continuo di colpa, scrupoli lancinanti, dubbi ansiosi.
4) Se l'origine si trova nelFinfanzia, esiste un blocco affettivo (infantilismo) in contraddizione totalc con l'adattamento richiesto ad un adulto.

VASTEN1A

L'astenia ¿ la mancanza di forza. Essa provoca una grande fatica al risveglio e difficolté di lavorare. Compaiono incapacité di « volere » (abulia); incapacité di fissare Fattenzione; sensazione di vuoto nella testa. Si ritrovano nelFastenia molti sintomi della depressione, con la quale spesso si confonde.
Cause piü -frequenti dell'astenia: lavoro eccessivo; ambiente sociale o familiare físicamente faticoso; convalescenze, infezioni, intossicazioni, carenza di vitamine.

LA NEUROASTENIA

La neuroastenia é un'astenia permanente. £ una depressione generalizzata del sistema nervoso, il cui potenziale é diminuito. II sistema neuro-vegetativo é in squilibrio; l'indebolimento cerebrale é a volte notevole.
Ora, il funzionamento coordinato della corteccia cerebrale é indispensabile per una nórmale distribuzione degli impulsi elettrici nervosi. Questo squilibrio mostra allora le sue caratteristiche. Le reazioni del neuroastenico sono inaspettate, mutevoli, brusche, paradossali, illogiche, smisurate. Per un niente si irrita; passa dall'eccitazione « gioiosa » alio scoraggiamento più profondo, senza che niente lo faccia prevedere.
Presenta tutta una gamma di sintomi, la cui varieté e dimensione mostrano bene la cattiva distribuzione degli impulsi nervosi, divenuti « anarchici ».

I sintomi generali delta neuroastenia

In primo luogo una grande fatica. - Una sensazione d'impotenza fisica, di esaurimento nervoso. - II neuroastenico si sente debole e irritabile, soprattutto dopo il risveglio e durante la mattinata.
Questa situazione migliora verso la fine del pomeriggio e, durante la sera; spesso si sente «benissimo dopo le ore 20 ». (Si tratta di un fenómeno di eccitazione, stato secondario alio spossamento).
II senso di affaticamento del neuroastenico varia d'altronde moltissimo da un momento alTaltro,

Altri sintomi delta neuroastenia

a) Mali di testa, a volte localizzati alia fronte, alia nuca, alie tempie. Questi dolori sono spesso violenti e profondi; insorgono soprattutto al mattino, o durante la digestione.
b) Altri disturbi di questo tipo: dolori alia colonna vertébrale (rachialgie). Essi sono localizzati spesso alia nuca, o alie regioni lombare e sacrale. Le rachialgie si irradiano qualche volta verso le anche.
c) R i entran o nella stessa categoria di disturbi dolorose nevralgie che a volte possono insorgere. Oppure la pelle é esageratamente sensibile al caldo éd al freddo... «Toccare un oggetto freddo, magari solíante un paio di forbici, mi fa tremare tutto il corpo, come se avessi una crisi nervosa... ».
d) Altri sintomi-. ronzii a volte insopportabili che aumentano con la fatica - insonnia - tremiti - vertigini - disturbi gastrici notevoli - stitichezza frequente - coliche - spasmi - disturbi sessuali - reazioni violente alia luce ed ai rumori.
L'assimilazione é spesso molto rapida, e puó provocare un abbassamento degli organi viscerali.
Soffereoze morali si aggiungono normalmente alia neuroastenia, perché la cortecáa cerebrale (sede della volonti e delle «ensazioni coscienti) é in stretto rapporto con il sistema ner-

voso simpático (sede principale delle emozioni e di tutto cid che awiene al di fuori della coscienza e della volonti).
L'indebolimento cerebrale del neuroastenico é evidente. La memoria non é più fedele. Manca la coordinazione dei movimenti e delle idee. La volontá diminuisce. Egli esita, dubita, si tortura per la piü piccola azione, la piü piccola spesa, la minima decisione. E soffre tanto di piü in quanto é perfettamente consapevole della sua malattia.
Quali sono le cause della neuroastenia? Sono fisiche? Psichiche? Grosso modo, tutti i traumi nervosi possono condurre alia neuroastenia. Le cause possono essere diverse, ma tutte hanno per risultato una insufficienza nervosa. Le emozioni sono le solé origini principali di numerosi squilibri. L'emozione si ripcrcuote su tutto l'organismo ed ha effetti fisici e psichici. Esamineremo cid quanto prima: se per un qualsiasi motivo si determina affaticamento cerebrale, le emozioni rinforzano la loro potenza nel campo viscerale. Le funzioni superiori (volonti, coscienza, scelta, decisione, coerenza, incisiviti dell'azione) sono altérate. Al loro posto, si sviluppa l'emotiviti, con tutte le conseguenze. La neuroastenia puó dunque avere una origine psicológica o física: troppe emozioni, sofferenze continué, infezioni, intossicazioni, rimozioni, frustrazioni, sessualitL Tutte queste cause possibili devono dunque essere considérate nel trattamento.

LA PSICOASTENIA

La psicoastenia riguarda soprattutto la concatenazione delle idee. Numerosi pensieri disparati passano nella mente senza che il soggetto possa scacciarli. Si tratta di una debolezza psichica, e non di una astenia nervosa come la neuroastenia. C*¿ una caduta della tensione psichica; la sintesi mentale awiene con difficolti. Lo psicoastenico difícilmente svolge attiviti intellettuali (che esigono, giustamente, una forte tensione psichica), ma le attiviti automatiche non sono compromesse.

Le ossessioni sono molto frequenti; la mancanza di sintesi

móntale permette ai «parassiti» psicología di installarsi agevolmente.
Lo psicoastenico sovente si sente spinto a compiere una certa azione opposta alia sua morale; ma ha molto spesso la forza di resistere ai suoi impulsi. Questa resistenza é perd penosa; compare Fangosas.
II soggetto awerte crudelmente la sua incapacité di agire e di volere, soffre delle idee che non riesce a scacciare. Le ossessioni assumono a volte l'aspetto di un'idea molto semplice, ma bizzarra.
II mondo esterno puó sembrare estraneo. Certi psicoastenid hanno l'impressione che alcune partí del corpo non appartengano piu loro:
«... Ho l'impressione che le mié mani non mi appartengano; le guardo come degli oggetti estranei. £ assurdo, perché devo fare uno sforzo f a ticoso per dirmi: sono le mié mani, le mié, mié, mié...».
Spesso si hanno molti altri sintomi, dubbi, vergogna di sé, esitazioni, abulia, timidezza; molti ripensamenti; impressione di «non sapere dove ci si trova », immaginazione morbosa, moltissime manie, tic.
La psicoastenia é legata a volte a certe condizioni fisiche (malattie, esaurimenti, infezioni) e molto spesso psichiche (shock emotivi, complessi affettivi). La psicoterapia del profondo dé eccellenti risultati, unita qualche volta a terapie biologiche di cui parlerò, ed alia medicina che rinforza il sistema nervoso.

L'ANGOSCIA

Tutti gli esseri intelligenti sono angosciati. £ il destino dell'uomo che riflette un po'... é nórmale che sia cosí.
I molteplici interrogad vi della vita, del mondo e dell'universo d richiedono continui adattamenti. Cosa infatti ci spinge avanti se non questa inquietadme? Tutti i passi in avanti delTumanité, tutte le scoperte scientifiche, artistiche e letterarie sono basati sull'angoscia. Ma é un'angoscia metafísica, costruttiva, positiva. Diciamo che il dieci per cento di angosda ¿ necessaria all'uomo nórmale.

Disgraziatamente, non é sempre cosí.
L'angoscia patológica. L'angoscia patológica é distruttiva. Non soltanto distrugge l'individuo che ne é posseduto, ma an nienta in anticipo la sua azione. Qual é la differenza tra la « paura » e l'« angoscia » ? La paura é una reazione di fronte ad un pericolo reale. L'angoscia ¿ una reazione di fronte ad un pericolo che non esiste alTesterno.
Tuttavia, l'angoscia non é «¿mmaginaria »; essa poggia su una paura interiore, talvolta violenta; accade spesso che l'angoscia sia provocata da motivazioni inconsce.
L'angoscia patológica é una sensazione molto penosa, accompagnata da uno o piü fenomeni fisici: pallore, tremito, crisi di nervi, batticuore, sudori, spasmi viscerali (a volte cosí dolorosi che obbligano l'angosciato a piegarsi in due): sensazioni di soffocamento, secchezza della bocea, false angine pectoris, gambe falciate. Pud instaurarsi l'astenia dovuta alie emozioni ripetute (surmenage emotivo). L'angoscia e l'ossessione sono frecuentemente legate fra di loro.

La diversitd dei fenomeni d'angoscia

L'angoscia pud essere un semplice malessere mentale (idee nere), una inquietudine continua o una follia senza causa apparente.
Ma esiste anche l'angoscia terrificante, che lascia il soggetto immerso nello stordimento.
Egli teme allora la pazzia ¿mminente, la morte improwisa, la fine di tutte le sue sostanze. Questa crisi termina spessissimo con una abbondante emissione di orine chiare (poliuria).
11 caso di P.: P. ha vissuto la sua infanzia nella paura terribile del peccato mortale.
«... Mió padre e mia madre, non facevano che parlarmi del peccato, dell'inferno e della dannazione. In quel periodo li consideravo dei santi, pensóte...
La prima comunione é ¿tata terribile per me. Durante il mese che la precedette, vissi nel terrore angoscioso di essere in peccato. A volte, mi confidavo un po con i miei genitor i, che*

mi dicevano per tutta risposta: «Guai a non essere puri; Dio ti vede e ti giudica ». Mettetevi nei piedi di un bambino! « Mi ricordo che il giorno stesso delta Comunione, sono stato vittima di ossessioni... che non sono piü scomparse. lo mi confessavo, non so bene quante volte la settimana, ogni volta con una gran paura d'avere dimenticato un peccato moríale. Andando a scuola ripensavo a tutto questo, spesso con spavento. Capite? Con spavento! Nel cortile, stessa cosa. Prima di dormiré, stessa cosa. Siccome dovevo comunicarmi tutte le domeniche, non so dire quanto fossi terrorizzato in chiesa, dove avevo l'impressione che Dio stesse per schiacciarmi ogni momento, o per farmi moriré ad un tratto per mandarmi al-/'inferno... Nessuno puó comprendere cid che ho patito! ».

E la storia di P. é continuata per anni. Non un solo giorno é passato senza dubbi angosciosi, scrupoli tormentosi, emozioni terrificanti. A 18 anni P. cominció a « guardare le ragazze » nello stato d'animo che si pud immaginare.

« Ogni volta che le guardavo, anche per caso, mi sentivo preso alia gola dall'angoscia. Cominciavo a sudare, ad ansimare e a tremare di paura... Come se fossi stato posseduto dal demonio... ».

A volte la crisi d'angoscia esplodeva improwisamente:

« *...Un groppo mi saliva alia gola, so ff ocavo. Provavo delle píte al cuore e mi dicevo: ora stai per moriré e marcire qui, in punizione dei tuoi orribili peccdti. Avevo l'impressione di essere il riputo delta umanitd, e mi precipitavo nel luogo piü vicino per nascondermi, in attesa che tutto passasse... ».*

Ci vorrebbe evidentemente un libro intero per descrivere, giorno per giorno, i pensieri, i dubbi tormentosi e le crisi che ha sopportato P.

LE CAUSE FREQUENTI DELL'ANGOSCIA

1) *Un conflitto interiore* provoca generalmente angoscia. Questo conflitto é a volte inconscio. L*individuo awerte la sua angoscia, ma non é in grado di dirne i motivi. £ inutile dunque cercare di capire questo tipo d'angoscia; bisogna piuttosto ricercare le cause profonde.

2) *L'ostilitct rimossa* é un'altra causa d'angoscia.
Si manifesta piü spesso nell'ambiente familiare o nelLambiente di lavoro. Se un genitore ¿ dominatore, autoritario e intransigente, é nórmale che nel bambino si determini l'ostilitá.

Ma essa sará molto spesso rimossa prima di raggiungere la coscienza (come abbiamo giá visto). Perché? Perché la morale del Super-Io impedisce la rivolta contro un genitore. L'angoscia del subconscio si manifesta allora attraverso sin* tomi: sogni, palpitazioni, sudori, vertigini, ansia continua.
Esempio córtente di angoscia da ostilitd non molto grave. Y é impiegato. Lavora con una paura sorda e continua: si sente « sempre in colpa ».
a) Prova ostilitá verso il capo ufficio che dispre2za.
b) Questa ostilitá lo tormenta e provoca emozioni che dovrebbero scaricarsi.
c) Ora, se Y dimostra la sua ostilitá, il suo capo ufficio puó fare altrettanto. Ma ad Y. l'indifferenza o l'ostilitá degli altri provocano ansietá ed un malessere « interiore ».
Troviamo qui i segni di un complesso di Edipo. C'é dunque:
a) Ostilitá di Y. Bisogno di scaricare questa ostilitá e di dire al suo capo ufficio « quello che pensa di lui »; desiderio di dimostrare disprezzo, di fare critiche sferzanti.
b) Invece Y é gentile e cortese. Approva quello che dice il suo capo. Si pone «al di sotto » di lui. Fa in modo che il suo capo noti la perfezione del suo lavoro. Si potrebbe eredere dunque che Y desideri essere ben visto, sia un «leccapiedi », sia un vigliacco. Ora, niente di tutto questo! La veritá é che Y non sopporta l'ostilitá degli altri. Y prova un senso di inferioritá e di colpa ed il piü piccolo biasimo lo fa pensare e ripensare e lo piomba nell'angoscia. É dunque « molto gentile », perché non" ha il coraggio di non esserlo... Evitare l'ostilitá degli altri é dunque per Y un bisogno vitale, una difesa della sua sicurezza interiore.

3) *U angoscia nos ce se un impulso minaccia un bisogno vitale.*
Esempio: J., 15 anni, pratica la masturbazione solitaria. Suo padre gli ha sempre ripetuto: « Ascolk'mi bene! Se tu fai il male da solo, prenderai una brutta malattia, capisci? Tu sai

quello che voglio dire... ». J., gii frústrate da un padre severo e senza tatto, é vissuto per anni con la paura reale della sifilide, convinto che la masturbazione la provochi! Dopo qualche tempo, questa paura si é estesa su qualsiasi pensiero riguardante il sesso.

A 18 anni, ogni volta che, per strada, gli veniva una idea di carattere sessuale, era preda di una intensa angoscia. Entrava allora in un vespasiano od in un bar, per verificare terrorizzato se « non fossero venute delle bolle... ». Portava sempre con sé dell'alcool per «potersi disinfettare qualora la sudicia malattia fosse comparsa». É fací le immaginare le pene e le angosce che J. ha sofferto per anni.

£ stata necessaria tutta la comprensione di uno psicólogo per otfenere le sue confidenze e per mostrargli quanto poco fondati fossero i suoi timón...

Abbiamo:

BISOGNO VITALE : NON AVERE MALATTIE VENEREE

↓

ANGOSCIA

t

IMPULSO: SESSUALE (MASTURBAZIONE)

L'interesse vítale minacciato pud essere puramente mentale. Riprendo il caso di un individuo «spaccone » che si crede forte ed enérgico (questo é un esempio tra mille possibili). Qual é il suo interesse vítale? Credere nella sua forza. Qual é la minaccia? Che gli altri (o luí stesso) s'accorgano che questa «forza» nasconde una grande debolezza. Dunque, ogni volta che questa minaccia sembrerá concretizzarsi, nascerá l'angoscia. Nasce, per esempio, se egli prova un senso di inferioriti che rischia di manifestarsi dal suo comportamento, dai suoi gesti, dalle sue parole.

E questo il caso di tutti coloro che non sono come vorrebbero apparire ai loro propri occhi e agli occhi degli altri.
Essi hanno bisogno di credere all'autenticiti del loro aspetto esteriore. L'angoscia é lá, sempre presente e sorda, come una specie di eterna malattia interiore.
Abbiamo;

INTERESSE VÍTALE: CREDERE DI ESSERE
COME ESSI VORREBBERO APPARIRE

I
ANGOSCIA
↑

IMPULSO (PROVOCATO DA COMB ESSI
SONO REALMENTE)

L'OSSESSIONE

L'ossessione é un sentimento o una ¡dea estremamente penosa; essa é presente nella mente in modo continuo e spesso atroce. L'idea é tenace, dolorosa e provoca profonda angoscia con tutte le conseguenze psicologiche e fisiologiche.
Essa determina molte azioni del soggetto. L'ossessione si presenta spesso con una crisi: é suficiente una parola, una idea o un fatto per scatenarla. E come se, nel soggetto, sonnecchiasse una forza sempre pronta a risvegliarsi. Ma appena egli si rende conto dell'assurditi della sua ossessione, si determina un conflitto: é la lotta tra la ragione e l'ossessione.
Ne viene come conseguenza uno spossamento completo e doloroso che lascia l'ossessionato svuotato di tutte le sue forze, e disperato.
Non bisogna evidentemente far confusione: se senté un motivo musicale ripetutamente, il soggetto dirá: «Questa música mi

Cultura in Ita

ossessiona ». Questa sensazione puó essere spiacevole, ma non ha niente a che vedere con la vera ossessione.
L'ossessione é una malattia molto diffusa, accompagna spesso le nevrosi e le psicosi.
Bisogna rinunciare a fermarci su questo o su quel tipo di ossessione, ma descriviamo la situazione generale dell'ossessionato. Vedremo in seguíto alcune varietá di ossessioni: le fobie.

La sofferenza dell'ossessionato

Ho parlato dell'idea ñssa; sappiamo che é come un parassita potente che vive a livello della coscienza.
L'ossessione é la stessa cosa. L'ossessionato ha piena consapevolezza del suo stato, anche quando é in preda alia sua ossessione.
In questo senso, é dunque nevrosi. Gli ossessionati provano vergogna della loro situazione e tentano di nasconderla accuratamente. Spesso ci riescono. Appariranno sofferenti, nervosi, concentrati, agitati, ma poco traspariri della lotta spesso terribile che awiene in loro. Anche la sensazione «di essere il solo a soffrire di questo tipo di malattia assurda » é frequente.
Vergognandosi, non é loro possibile scaricarsi effettivamente dell'ossessione.

L'ossessionato cerca una certezza

Egli cerca una certezza razionale che annulli l'idea ossessiva. Ma più cerca e discute, più l'ossessione aumenta. II pih piccolo problema che si pone, determina altri problemi, tutti altrettanto dolorosi. B un circolo vizioso infernale, che sforzi faticosi non fanno che rinforzare.
Lsempio-, La signora X é ossessionata dalFidea che Fumaniti formi una catena, e che ogni azione individúale abbia ripercussioni, non soltanto sul suo ambiente, ma anche sui paesi più lontani. Questo modo di vedere le cose non ha niente di

anormale; al contrario! Ma in X si é insinuata e raíforzata una idea di responsabilitá. « lo sono responsable di tutto »: é il fulcro della sua idea ossessiva. «La più piccola azione che compio mi rende responsable di tutte le ripercussioni che seguiranno ».

Questa ossessione si é poi indirizzata (in seguito a molte circostanze) verso gli alcolizzati. All'inizio erano tutti gli alcolizzati conosciuti da lei. L'ossessione cominció quando uno dei suoi amici morí alcolizzato. «Se un anno fa io avessi fatto qualcosa non sarebbe morto »... Corsé da vari medici per verificare se un trattamento sarebbe stato accettato dall'alcolizzato, e se sarebbe servito a qualcosa. Consultó — con l'angoscia che si immagini — trenta medici. Discuteva, parlava, soffriva. La risposta era sempre: « No, era troppo tardi per cominciare una cura ».

Nonostante questa certezza, l'ossessione continuó. « Ma, se io, anni fa, quando mi accorsi che cominciava a bere, fossi Ínter-venuta, non sarebbe morto. Sono responsabile della sua morte ». Corsé di nuovo da medici, da psichiatri, si affaticó a consultare libri sull'alcolismo, sul libero arbitrio, sul determinismo... E più la sua responsabilitá sembrava diminuiré, più si poneva problemi. Questo senso di responsabilitá si estese in seguito a tutti gli alcolizzati. Andava per le strade, guardava attraverso i vetri dei caffé. Attendeva fuori i giovani che aveva visto bere. Scriveva e telefonava a tutti quelli che supponeva bevessero. Le sue notti? Le passava a lottare contro questo senso di responsabilitá assoluta ed a ripetersi con rabbia: « Ma io non sono Dio, infine, per essere responsabile della térra intera...! ». Poi ecco un'altra idea fissa ed ugualmente angosciosa: « E se Dio non esiste ? Chi é responsabile allora ? Tutti: ed io per prima, giacché io sono consapevole di essere responsabile ». Era dunque un circolo vizioso. Ogni certezza razionale determinava una nuova serie di ossessioni. II suicidio si presentava alia signora X come la sola soluzione possibile: scomparire per non più pensare, per non soffrire più. Ma anche in questo caso (fortunatamente) comparve una nuova idea ossessiva: «lo sono responsabile, perché forse una sola parola

Cultura in Ita

da me detta durante la mía vita impedirá a qualcuno di bere... lo devo vivere per questo »...

Cosa fa un ossessionato per s cae ciare il suo mate

Tenta, evidentemente, di rassicurarsi, in qualsiasi modo. Ma vorrei parlare qui di un mezzo adottato spessissimo dagli ossessionati: si tratta del « rito dello scongiuro ».
Esempio: P. é ossessionato dalla paura del cancro. Tormentosa, angosciosa paura di ogni momento. Tenta di rassicurarsi mormorando: « *Cancro, piccolo cancro del mió cuore, tu sei Id, ma io me ne infischio di te. Cancro, piccolo cancro, io me ne infischio di te, hai capito, piccolo cancro?* » P. é un uomo molto intelligente e di una volontá superiore alia media. Nonostante ció ripete questa frase di scongiuro, cento volte al giorno, tra i denti. Se é solo ad alta voce, mentalmente se é in compagnia. Pronuncia con grande attenzione; cerca di articolare la frase alia perfezione, per convincersi.
Quando ci sono persone ¿n casa sua, scende in cantina con un pretesto qualsiasi. E li in solitudine, pronuncia le parole che spera Id salveranno. Poi risale. Un'ora dopo scende ancora, o va alia toilette, o nel giardino. E di nuovo, pronuncia la stessa frase.
Ricordiamo che P. ¿ assolutamente cosciente della sua sitúazione; gli provoca angosce che non hanno mai ñne.

GZ*i ossessionati occasionali*

Esistono individui in cui l'ossessione si determina in seguito **a** circostanze occasionali. Le ossessioni possono essere provócate da indebolimento dello stato generale: infezioni, intossicazioni, periodo mestruale, menopausa, malattie fisiche debilitanti, neuroastenia...
La causa é dunque accidéntale ed in certi casi un trattamento semplicemente medico ha probabilitá di successo.
D'altra parte, ladattamento a nuovi lavori, nomine a posti

importanti possono provocare ¿elle ossessioni. Ma esse sono legate al genere di lavoro svolto (ossessione di non essere all'altezza, di non riuscire) o scatenate dalíaífaticamento dovuto ad un lavoro eccessivo.
Moltissime crisi ossessive nascono e scompaiono cosí.

Gli ossessionati predisposti

L'ossessione puó risultare da predisposizione física o psichica. La nevrosi é evidentemente un buon terreno. Un abbassamento della «tensione» psichica permetteri piu̇ rápidamente l'instaurarsi di un'idea parásita. (Come quella che si nota in certi psicoastenici). Nello stesso modo i complessi che ristagnano nell'inconscio causano spesso ossessioni di tutti i tipi. L'intossicazione dell'organismo predispone ugualmente a questa nevrosi. E ancora: il rachitismo, l'ereditarieti, il cattivo funzionamento dell'apparato digerente, il superlavoro di certi organi: reni, fegato, ecc.
Riassumendo (come in tutte le nevrosi), una causa che indebolista il sistema nervoso prepara il terreno. É suficiente allora qualunque órcostanza perché l'ossessione si manifesti e dilaghi.

La guarígione dell'ossessione

La guarigione, a volte difficile, é possibile. L'idea dell'ossessionato é simile ad una cellula vivente: essa tende a vivere a spese del suo ambiente. Cresce e tende ad invadere tutto « assedia » la persooa colpita.

Hipnotismo é efficace?

No. La suggestione ipnotica non ha alcuna presa sull'ossessionato. Al contrario dell'isterico, il campo della coscienza non ¿ ristretto. (Lo stato di coscienza dell'ossessionato non é interrotto). In piü, e ció vale per molti trattamenti ipnotici,

la suggestione sotto ipnosi attaccherebbe soltanto sintomi superficiali. La radice dell'ossessione resterebbe viva e produrrebbe tapidamente altri sintomi, sia fisici, sia psichici.

L'ossessionato generalmente é intelligente

Ma si pud utilizzare la sua intelligenza per persuaderlo? É mutile. L'ossessionato stesso lotta giá con tutta la sua ragione senza il minimo effetto. Con luí la persuasione é destinata all'insuccesso.
Dice allora: «lo so tutto questo... ma non posso crederlo. La mia idea é piu fòrte di qùalsiasi argomento ».
Oppure: « Sono perfettamente convinto di non essere responsabile del mondo intero... passo giorno e notte a ripetermelo... ma la mia idea ossessiva non cede di un pollice ».

Qual e'allora il trattamento?

Grosso modo, il trattamento sará quello di tutte le nevrosi. Soltanto la psicología del profondo permette di arrivare alie radici che producono questo veleno psichico.
Tutta la vita delTossessionato deve essere «analizzata »; bisogna che il malato sappia che non é il solo a soffrire di ossessioni terribili. Bisogna convincerlo di questa veritá. Bisogna convincerlo che egli é degno di interesse. Infatti, non ha vergogna del suo stato? Bisogna che sappia che la sua sofferenza è presa sul serio; molto sul serio, _anzi! Infatti, la vergogna e la paura di essere disprezzati sono caratteristiche nell'ossessione. Quanto al trattamento in profonditi, si analizzeranno a fondo tutte le situazioni dell'ossessionato: sociale, familiare, sessuale, religiosa, ereditaria.
Molto spesso, la presa di coscienza del meccanismo profondo che ha scatenato la nevrosi, determina in linea teórica la guarigione. La ricostruzione della personaliti deve essere intrapresa in quel momento, se é necessaria.
É un lavoro duro, ma un bel lavoro; tanto piü perché esige la collaborazione totale del malato e delio psicólogo.

Cultura in Ita

LE FOBIE

La fobia é un tipo di ossessione. £ caratterizzata dalla paura di un'idea, di un oggetto o di una determínala situazione.
Fra le piü « celebri » citiamo:
— *L'agorafobia e la paura delle sincopi.*
— *La claustrofobia.*
— *La ereutofobia* (o eritrofobia).
— *La nosofobia e l'ipocondria.*
Una fobia « degna di questo nome » assorbe completamente Ja vita del soggetto. Diventa allora una particolare ossessione, che a volte impedisce qualsiasi nórmale attiviti.

^AGORAFOBIA

£ la paura morbosa di attraversare un luogo aperto: una piazza, una strada, uno spiazzo. Compaiono le tipiche manifestazioni del la paura concreta: sudori, tremiti e angoscia.
II malato rimane come inchiodato, senza avere il coraggio di muoversi di un pollice. Cammina rasentando i muri. Quando il pánico é seguito da terrore, entra smarrito in fretta in un luogo chiuso (androne, bar, casa, cinema).
L'agorafobia (come tutte le ossessioni) é un sintomo penoso e debilitante. Chi ne é colpito compie sforzi terribili per vincere la sua fobia ed il suo pánico. Spesso, deve trovare un coraggio etoico nelle situazioni piü semplici, come per esempio attraversare una strada.
Quando si parla loro di volontd e di sforzo, dovtemmo pensare che es si stessi sono i primi a impegnarsi a complete ogni sforzo possibile.

LA PAURA DI AVERE UNA SINCOPE

£ molto spesso legata all'agorafobia. L'emotivitá dovuta al-1* agorafobia provoca disturbi visivi e sensazioni di stordimento.

Sono queste le alterazioni sulle quali il soggetto fissa la sua

attenzione e che cerca di interpretare: egli crede allora che siano i sintomi di una sincope imminente.
Bisogna súbito chiarire questo: la sincope temuta non si verifica mai, qualunque sia l'entiti della paura.
II timore della sincope sparisce, qualche volta (ma non sempre), se la persona é accompagnata.
L'agorafobia (come i suoi fenomeni secondari) é un sintomo non molto grave; spesso é provocato dall'esaurimento nervoso. Dovranno dunque essere ricercati e curati i motivi di questo esaurimento. II cattivo funzionamento dell'apparato digerente o del fegato é una seconda frequente causa.
Oltre a queste, vi possono essere naturalmente altre cause possibili. Piú in profonditi, l'agorafobia puó essere il sintomo di un conflitto interiore, che soltanto la psicoanalisi é in grado di scoprire (conflitti familiar i, religiosi, sessuali).

LA CLAUSTROFOBIA

£ la paura di un luogo chiuso: cinema, teatro, ascensore, macchine chiuse, treni.
Al cinema, o in una stanza qualsiasi, ¿1 soggetto si sistemerá nelle immediate vicinanze dell'uscita, per poter scappare immediatamente appena é preso dal pánico.
Esempio: X, che sofiFre di claustrofobia, ha terrore delf ascensore. Piú precisamente: terrore di rimanere rinchiusa in un ascensore.
Suo figlio ed i suoi nipoti abitano all'ottavo piano di un palazzo. X prendeva quindi le scale e saliva f aticosamente questi otto piani. Non prima peró (e questo ogni volta) di avere chiamato l'ascensore e di avef lottato davanti alia cabina aperta per cercare di contrallare il suo pánico.
Oltre alTangoscia penosa ed alia rabbia contro se stessa, si aggiunga anche lo stupore degli inquilini che si accorgevano della stranezza del suo comportamento.
Dopo qualche tempo, X si ammald di cuore ed i medici le proibirono formalmente di salire le scale. X adorava figlio e nipotini, ma la fobia fu piú forte e mai X osó prendere l'ascensore che l'avrebbe condotta da suo figlio. Egli, fortu-

ñatamente, capí la situazione e íaccompagnó da uno psicólogo. Questo esempio mostra la forza di una fobia. Niente puó arrestarla. Tentare di sormontarla, di vincerla é spesso di una difficoltà inaudita. Anche in questo caso il soggetto riconosce il carattere « assurdo » del sintomo. Egli tenta spesso di spiegarlo col ricordo di un incidente, di un malessere. Per la psicoanalisi, la claustrofobia é frequentemente connessa con un senso di colpa o di inferioriti.

L'ERITROFOBIA

É la paura di arrossire. Soggetti a questa fobia sono i timidi e gli iperemotivi, ai quali un'emozione provoca questo fenómeno.
L'eritrofobia é a volte in rapporto con sentimenti inconsci di colpa.

LA NOSOFOBIA

É una ossessione centrata sulla paura della malattia. Le pió frequenti sono: fobia della tubercolosi, del cancro, della sifilide, di malattie contagióse.
La nosofobia si allaccia:

HIPOCONDRIA:

... che é la preoccupazione esagerata di essere ammalati. Tutta Fattenzione del malato si concentra sul funzionamento dei propri organi, o di un organo in particolare. L'ipocondria puó diventare una vera ossessione che condiziona tutta la vita del malato. In molti casi, si osservano disturbi importanti quali: stitichezza, disfunzioni epatiche, genitali ed endocrine. É ben noto l'umore mutevole, egoísta e cupo deH'ipocondriaco. In certi casi, l'ipocondria giunge fino alia psicosi. Allora é accompagnata da allucinazioni o da una certezza assoluta di lesioni immaginarie.

L'ipocondria deve essere oggetto di un esame medico molto complesso, seguito da una rieducazione psicológica.

L'ISTERIA

Vedi lo studio giá fatto,

LA CICLOTIMIA

II soggetto oscilla senza posa tra due stati opposti. In un dato momento il suo stato d'animo é eufórico, esaltato, eccitato, compie il suo lavoro con molta vivaciti, s'interessa di tutto pieno di entusiasmo. Possiede facilità di parola, vivaciti di spirito. Ha la risposta immediata. £ sicuro della sua forza; la sua intelligenza é aperta a tutto; é eccessivamente generoso, socievole, espansivo, comunicativo, conquistatore... repentinamente tutto crolla nella depressione. Cadono l'esaltazione e la gioia. Si chiude in se stesso. Dubita, esita. Affonda in una indifferenza totale e cupa. Cade in una specie di sonnolenza mentale che dá l'impressione del naufragio assoluto della sua attivitá. Si ritira nella solitudine, si sente inferiore e mediocre, teme l'awenire e muove a se stesso dei rimproveri dolor os i; fino ad un nuovo attacco di esaltazione.
Spinte a questo punto, le manifestazioni sono quelle di una nevrosi. Quando non sono gravi, non si tratta di una' nevrosi propriamente detta, ma di temperamento: il temperamento cidotimico, molto diffuso.
£ dunque difficile definiré i confini di questa nevrosi. Tutto dipende dal ritmo, dalla durata e dall'intensitá del cambiamento di stato, che variano moltissimo da un individuo all'altro. In tutti i modi, il temperamento cidotimico denota uno squilibrio neuropsichico ed una deformazione del carattere. Si trova spesso (a gradi diversi) nei leaders politici, negli agitatori, nei rivoluzionari. Questo temperamento é alia base della loro azione, a volte impulsivamente generosa e iperemotiva; ma anche delle loro spietate repressioni e della loro aggressiviti feroce.

Se parlo della ciclotimia é per poter presentare quanto prima la grave psicosi corrispondente: la psicosi maniaco-depressiva.

LA PARANOIA

Ancora una nevrosi che presenta molteplici manifestazioni, dallo squilibrio di lieve grado alie gravi psicosi ed alie allucinazioni. II paranoico é colui del quale si dice volgarmente che ha la « manía di grandezza » e la « manía di persecuzione ». La paranoia é prima di tutto una deformazione del carattere. II paranoico ha uno smisurato orgoglio, che a volte nasconde sotto una finta modestia. Crede di essere 1'intelligenza in persona, si attribuisce tutti i meriti, tutte le virtü, esige il rispetto che si de ve ai grandi. £ pieno di egoísmo, che nasconde sotto la maschera dell'altruismo, della bontá, della giustizia. In fondo al suo animo si trovano l'aggressivitá e l'invidia. É, d'altra parte, vittima molto spesso di un acuto senso di inferioritá. Siccome crede il contrario, é particolarmente attento ad apparire perfetto. Si appassiona per un niente: ma abbandona tutto per delle futilitá. I suoi giudizi sono errati e preconcetti. £ ostinato, testardo e ombroso verso tutto ció che colpisce la sua suscettibilitá, suscettibilitá veramente enorme. II paranoico é una persona «con la quale non si sa mai come comportara ». La tolleranza non esiste per lui, salvo quando egli recita la parte del tollerante, che rafforza la sua apparenza di grandezza d'animo. I paranoici occupano a volte alte posizioni sociali: sono allora dei veri fanatici ed esigono il rispetto assoluto delle loro opinioni. II paranoico, come é iperemotivo, cosí é impulsivamente generoso; impone la sua bontá e la sua generositá; ma per una sciocchezza lascia a « bollire nel suo brodo » chi voleva aiutare. II paranoico non riesce ad intendersi con nessuno, se non quando crede che lo si riconosca «superiore ». Pensa spesso di essere perseguí tato «perché la sua luciditá e la sua intelligenza lo rendono pericoloso: si ha dunque tutto l'interesse ad isolarlo ».

I paranoici sono pieni di altero riserbo, dominatori e sprezzanti. Non sono, evidentemente, consapevoli della falsiti di

tutte queste manifestazioni, poiché hanno un profondo bisogno di credere in esse. U paranoico mente continuamente. Immagina situazioni in cui egli fa la figura dell'uomo superiore, recita la parte più bella. Fa apparire abilmente di avere alte relazioni puramente immaginarie c si «ricrede » raramente.

II *bambino paranoico* si manifesta molto precocemente: esigente, tirannico, suscettibile, imbronciato, astioso, ostinato, orgoglioso. Ben presto trova ostacoli alia sua volontá esigente, alie sue pretese e al suo egoismo. Non sopporta alcuna disciplina, di qualsiasi tipo e9sa sia. £ incapace di sottomettersi alio spirito di gruppo, e non concepisce che un regolamento possa applicarsi a lui. Esige di essere « al di sopra degli altri » e che lo si riconosca. Ne derivano quindi sentimenti di superioritá, vagabondaggi, fughe, rivolte, ribellioni, scandali pubblici.

Più tardi, nell'adolescenza, i paranoici possono essere disertori, awenturieri, obiettori di coscienza, ecc. Tentano allora di presentare la loro nevrosi sotto una forma cosiddetta filosófica, che sari evidentemente* una maschera.

La paranoia in forma non grave puó durare tutta una vita senza portare grandi complicazioni, salvo per l'ambiente in cui il paranoico vive. Poiché il paranoico é una «persona che stanca », spreme l'energia di coloro che coabitano con lui.

Ecco ora sotto forma di tavola, le nevrosi che ho citato, con le loro corrispondenti psicosi:

NEVROSI	PSICOSI CORRISPONDENTI
Astenia e Neuroastenia:	Confusione mentale
Psicoastenia:	Schizofrenia
Ossessioni e fobie;	
Ciclotimie:	Psicosi maniaco-depressiva:
Paranoia:	Delirio di grandezza (megalomanía)
	Delirio di persecuzione (allucinazioni)

In poco più di un secolo, il numero degli alienati é decuplícate nella maggior parte dei paesi del mondo. La Francia, la Svezia e gli Stati Uniti sono gli Stati più profondamente colpiti, e le alienazioni mentali sono ormai divenute un vero flagello sociale.
Prima di tutto va chiarito che il termine «pazzo » non ha alcun significate reale. La parola «pazzo» non vuol dire niente, e indica numeróse diverse affezioni, i cui sintomi spesso si confondono. Un aliénate é evidentemente un malato; fortunatamente é lontano il tempo in cui era considérate un crimínale. Inoltre, egli rappresenta spesso «la caricatura » di certe deformazioni normali del carattere.

LA CONFUSIONE MENTALE

Non si tratta di un'alienazione mentale propriamente detta, ma di una « esasperazione » del carattere. Tutte le operazioni psichiche sono estremamente rallentate. II malato si sente in uno stato di grande torpore mentale ed in uno stato di « confusione ». Ha l'impressione che il suo cervello sia immerso in una spessa nebbia. Le sue idee non riescono più ad orientar si. A volte il malato confonde il tempo: crede di vivere in un'epoca anteriore (per esempio, la persona si crede ritornata all'inizio del suo matrimonio, o all'epoca del servizio militare). La sintesi mentale si efíettua con grandissima difficoltá. II malato é incapace di físsare la sua attenzione ed il suo giudizio; si hanno allora degli abbozzi di idee senza légame coerente. A causa di questa mancanza di coordinazione nel tempo e nello spazio, il malato sembra a volte « smarrito e assente ». Questa confusione puó portare ad un torpore completo, chiamato stupore confusionale.
In questo caso c'é accentuazione dei fenomeni dell'astenia e della neuroastenia. Nella confusione mentale, quindi, il malato perde a volte la «coscienza»; per esempio, non sa più dove si trova. Ritornato alio stato nórmale, non ricorda quello che

Cultura in Ita

é successo durante la perdita di coscienza. La confusione mentale é spesso un disturbo passeggero; é la piü curabile delle affezioni mentali. II trattamento si riferiri alia causa prima. La confusione puó essere il risultato di forti esaurimenti, di infczioni gravi, di intossicazioni, di traumi cranici.

LA SCHIZOFRENIA

Grave malattia mentale, la schizofrenia é la perdita del contatto con la realtà. Al fine di spiegarmi meglio, diciamo che lo schizofrenico é un «estraneo mentale », con il quale é praticamente impossibile entrare in contatto. £ « separato » dalla realtá; senza reazioni e assolutamente indiferente; egli vive un sogno interiore, ed una circostanza esterna raramente
10 riporta alia realtá.
Abbiamo visto che, nella psicoastenia, esistono conflitti interiori, angosce, ossessioni. Perché? Perché la mancanza di « sintesi mentale » permette alie ossessioni di installarsi come dei parassiti, senza incontrare alcuna resistenza. Nella psicoastenia, il malato si rende conto del suo stato, e tenta di frapporre ostacoli per mezzo della sua volontá.
Niente di simile accade nella schizofrenia. II malato si chiude in se stesso in modo assoluto (autismo). II suo psichismo si astrae completamente dal reale. Nella mente dello schizofrenico si costruisce un mondo allucinante, che potrebbe essere comparato ad un sogno «dissociato ». A volte lo schizofrenico é docile, inerte, indiferente. £ separato dalla vita esteriore; scompare la coscienza.
Compaiono smorfie, movimenti ritmici, battiti di maní, una strana mímica. Trascura i bisogni elementari della vita, mostrando anche una diminuzione dell'istinto di conservazione.
11 malato pud avere *allucinazioni* (alie quali crede). Discute allora con un interlocutore invisibile, a volte molto violentemente. Pud succedere che egli mantenga un po' di « socievolezza » e riconosca persone conosciute in tempi passati. Si dirá allora che ritrova brandelli del suo passato, dei quali ha ancora una coscienza moho vaga.
Si hanno spesso impulsi violenti e naturalmente il malato é

incapace di « frenare » questi impulsi. Eccolo ora in una specie di stupore profondo; puó mantenere all'infinito le posizioni piü scomode che gli si fanno prendere; é inerte e separata interiormente dal mondo. Eccolo che ripete lo stesso gesto, sempre uguale, monotono, ma repentinamente esplode un impulso cieco, ingiustificato, assurdo. Per esempio, si getta bruscamente sul neuropsichiatra per strangolarlo. Cosa é successo? Una idea parassita si é introdotta nella sua mente (idea di avere a che fare col demonio, per esempio) e questo impulso non ha incontrato nessuna resistenza cosciente.
Un'osservazione importante: alcuni schizofrenid hanno una grande esaltazione intellettuale. Le loro realizzazioni artistiche sono a volte straordinarie; ma il carattere di queste opere d'arte é simbólico.

Adole scenza e schizofrenia

Nella maggioranza dei casi, la schizofrenia é una malattia che si manifesta nell'adolescenza. Appare dopo la puberti per svilupparsi fino all'etá matura. (Non é peró regola genérale; la schizofrenia puó manifestarsi anche piü tardi).
E difficile ricercare l'inizio di questa malattia. Ecco un bambino molto dotato, attivo, che all'improwiso mostra un cambiamento di comportamento. Entra in stati di sogno prolungato. Mostra attitudini bizzarre, sembra «essere assente». Ride in modo strano e discordante e manifesta forti tendenze all' isolamento totale. £ facile allora accusarlo di pigrizia, di cattiva volontá e di simulazione.
Questi giovani diventano apatici, si disinteressano di tutto. Non provano piü alcun attaccamento né interesse per niente e nessuno. Né slancio, né curiositi, né affetto, né ripulsione, né amore, né odio; niente, fuorché il vuoto e la freddezza, che impediscono qualsiasi contatto, come se le loro sorgenti profonde si fossero cristallizzate.
Soltanto nel corso dell'evoluzione si manifestano i sintomi chiaramente evidenti, quali: stupore, agitazione, indifferenza assoluta agli avvenimenti ed alíambiente, inerzia, mancanza

completa di reazioni, assenza di curiositi, automatismi, gridi, alludnazioni, indifferenza alia pulizia piü elementare.

Aspetto sociale

Al suo inizio la schizofrenia provoca agitazione e accessi di furore impulsivo e senza motivo. Alcuni segni indicano l'inizio di questa malattia: violenza, fughe, rotture improwise d'amicizie, esaltazioni intellettuali smisurate.
II comportamento diventa incoerente e incomprensibile; é questo comportamento che allarma Lambiente familiare.

II trattamento della schizofrenia

Nella maggior parte dei casi, é indispensabile l'internamento in ospedale psichiatrico. La psicoterapia resta, spesso, senza effetto. Ed é logico, perché la natura stessa della schizofrenia é di essere impermeabile ad ogni contatto esterno. Ma l'elettroshock e l'insulinoterapia portano dei cambiamenti (esamineremo tutto questo in medicina psicosomatica).
Abbiamo visto che certe produzioni di schizofrenici presentano un carattere simbólico. Sari possibile entrare in comunicazione col malato per mezzo di simboli? Vale a dire, provando a parlare il suo linguaggio? Si conoscono casi, nei quali il trattamento attraverso i simboli ha avuto esiti felici.
Sono efficaci il trattamento per mezzo del lavoro e la psicoterapia di gruppo; si combatte cosí l'inerzia e l'isolamento.
Nei casi molto gravi, viene presa in considerazione la chirurgia al cervello, che di risultati in alcuni tipi di agitazione. Questo non significa affatto che la schizofrenia sia incurabile. Alcuni psichiatri hanno constatato guarigioni, seguite da una vita sociale nórmale,

LA PSICOSI MANIACO-DEPRESSIVA

Abbiamo visto ¿1 «temperamento ciclotimico», caratterizzato da:

a) Periodi di eccitazione, di euforia, di entusiasmo, di esaltazione, di rapiditá di pensiero;
seguiti da:
b) Periodi di depressione, di tristezza, di mancanza d'attivitA, di scoraggiamento e di disgusto. Se queste variazioni di umore sono decuplícate in seguito a certe circostanze, il malato cade nella psicosi maniaco-depressiva. (Goé con periodi di manía **e** periodi di depressione).
Prima di tutto bisogna segnalare che in psicologia il termine «manía» non ha lo stesso significato che assume nella vita di tutti i giorni. La manía non é un tic o una abitudine inveterata, ma uno stato di folie eccitazione (psichica e motoria).

1° Periodo di mama

II maniaco sembra personificare la gioia istintiva e frenética, senza alcun freno morale. Si troya in uno stato inimmaginabile di eccitazione e di euforia, che si manifesta con risa, canti, danze. Egli « ride », « scoppia di gioia », « si sente » male **a** forza di ridere (queste sono le sue parole).
L'atteggiamento é confidenziale, in modo anormale; gli scoppi di voce si susseguono, come i canti, i gridi, gli ammiccamenti; il malato non sta fermo, gira in tondo. Tutto il comportamentó maniacale sembra quello dell'eccitazione piü sbrigliata; le convenzioni morali, sociali, etiche sono spazzate vía. £ la liberazione in massa degli istinti sotto forma d'esaltazione frenética. II maniaco coglie immediatamente i difetti del suo ambiente; fa dei giuochi di parole, dice freddure, si prende giuoco di tutto e di tutti; sferza, calunnia con impudenza e brío, mente con sicurezza, recrimina, accusa, lancia con giovialiti gli scherzi piü osceni. La più piccola contraddizione alie sue fantasie puó scatenare l'irritazione o la collera; a volte il furore. I suoi sensi sembrano più acutí che nello stato nórmale, ma la sua attenzione non si ferma su niente. A volte supera la manía propriamente detta: l'agitazione arriva al massimo; il malato urla senza arrestarsi, si spoglia, sporca i muri con i suoi escrementi, li mangia.

2P Periodo di depressione

Dopo il prorompere gioioso della manía, compare il periodo di depressione. II malato cade in un accesso di malinconia. La prostrazione é totale; crede di essere colpevole e indegno. Si lamenta e geme. Si crede ladro, assassino, indegno di tutto. Pensa che i suoi intestini siano occlusi, che il sangue si coaguli, crede di non avere lo stomaco, il cuore, il cervello... (idee di negazione). Rifiuta di mangiare e spesso bisogna nutrirlo con la sonda. Compaiono idee di «persecuzione »; é sicuro che lo si voglia far moriré, torturare e che si voglia uccidere tutti i suoi. A volte l'ansietá sale al massimo. Si alza, stravolto, tutto sudato, con le mani tremanti; si inginocchia, singhiozza e supplica che si ponga fine alia sua sofferenza.
Bisogna raddoppiare la sorveglianza per controllare possibili impulsi al suicidio; gli oggetti piü innocui possono diventare per lui mezzi di distruzione. Pud anche preparare il suo suicidio con una pazienza ed una astuzia incredibili.
Questo delirio malinconico (che é una mostruosa esasperazione del pessimismo del nevrotico malinconico) presenta spesso delle allucinazioni. II malato « sente » parlare di sé; « sente » dire « che morirá, che sta per essere giustiziato ». Egli « vede » il patibolo che si innalza. Scorge il fantasma di un essere animato che gli rimprovera la sua «infame » condotta.

Il trattamento della psicosi manlaco-depressIva

Questa psicosi é generalmente considerata come costituzionale e spesso ereditaria. II temperamento ciclotimico in molti casi ne é la base. Tuttavia, certi malati cadono in questa psicosi senza avere precedentemente mostrato notevoli variazioni di umore. Alcuni psichiatri descrivono questa psicosi come un'alterazione (orgánica o funzionale) della base del cervello (regione dell'ipotolamo, del quale parleremo in psicomatica).
Accessi mani acal i sono stati appunto determinati durante operazioni al cervello, in questa famosa regione «ipotolamica ».

Nel momento in cui il dottor Foerster operava una persona in questa regione del cervello, il malato presentó un accesso di mania con flusso rápido di parole, associazioni e giuochi di parole. Oltre a ció, possono agire alcuni fattori accidentali: ghiandole endocrine, shock emotivi, traumi cranici, determínate malattie infettive; in altri casi, le mestruazioni, la pubertá, la gravidanza, il parto, la menopausa, l'aborto.
Fenomeni come il parto o l'aborto, provocano un disordine endocrino; l'infezione puó avere ripercussioni sulle regioni dell'ipotalamo. Questa zona diventerá « allergica » e vulnerabile per altre cause che potranno presentarsi in seguito.

La durata dalla malattia

L'intensitá, la durata e l'alternarsi degli stati di mania e di depressione sono molto variabili. Alcuni malati hanno soltanto uno o due accessi durante la loro vita; altri ne hanno ogni anno. Alcuni presentano esclusivamente accessi di mania. Altri soltanto accessi di malinconia. Tra una crisi e l'altra puó esserci un «intervallo di luciditá » che si prolunga a volte per molto tempo. II soggetto ritrova allora la sua capacité raziocinante e nórmale, cosí come le sue facoltá mentali.
La psicosi maniaco-depressiva sembra dimostrare la validiti dello « shock » e particolarmente dell'elettroshock, che dA un magnifico risultato in caso di malinconia e contiene lo sviluppo degli accessi maniacali.

IL DELIRIO DI GRANDEZZA E DI PERSECUZIONE

1) II delirio di grandezza

Megalomanía

La « follia di grandezza » é molto familiare agli psichiatri **ed** al pubblico. Questo delirio é dunque l'esasperazione della paranoia. II malato é convinto della sua forza física eccezionale **e** della sua bellezza; discende dalle pió illustri famiglie; é im* parentato con tutte le Corti d* Europa.

É ricco, ricco a miliardi, combina grossi affari, comanda milioni di uomini. £ certo di essere un superuomo, un profeta, uno dei più grandi inventori di tutti i tempi. Tutte le donne svengono ai suoi piedi, tutti i meriti gli sono dovuti, possiede tutti i titoli, tutte le alte relazioni, tutte le ricchezze. Spesso, l'alienato si veste in modo tale da rappresentare il personaggio che si é creato nel suo cervello malato. Si veste con costumi, cappelli, decorazioni, galloni.
Questa alienazione mentale sembra la caricatura di milioni di ambiziosi e di paranoici non gravi che pullulano sulla superficie della Térra.
Ma il delirio di grandezza non si trova soltanto nella paranoia. Si riscontra nella paralisi generale, ed in certe forme di manía o di schizofrenia. Minorad psichici, a loro volta, si attribuiscono titoli ed alte posizioni.
Ecco allora la manía di vestiré illegalmente funiforme e portare decorazioni, e di verse altre manifestazioni che « concretizzano » il loro delirio.
Esiste dunque tutta una gamma che va dalla paranoia non grave alia psicosi propriamente detta. Si pone allora il problema della responsabilitá. legale. I paranoici ed i megalomani passano a volte ai fatti; maní fes taño la loro « potenza » ed i loro «titoli » con la parola, ma anche con il loro modo di vestirsi o le loro azioni. Allora si hanno le infrazioni all'ordine pubblico, il portare le decorazioni, gli insulti ai magistrati, le truffe, le percosse e le ferite.
£ evidente che non c'é responsabilitá nella paralisi generale. Negli altri casi la responsabilitá é legata alia graviti della psicosi.

2) II delirio di persecuzione

Come il delirio di grandezza, il delirio di persecuzione si riscontra molto spesso in clínica... e altrove. La persecuzione é spesso legata alfidea di grandezza; se il malato sa tutto, é potente ed é assolutamente lucido, non si ha tutto l'interesse a sopprimerlo ? Di che si lamenta il « perseguitato »? Che si

attenti alia sua fortuna od alia sua posizione. Che si eserciti una influenza física sul suo corpo per mezzo dell'elettriciti, dei raggi, dell'ipnotismo. Che delle persone lo perseguitino • a distanza con mezzi magici che possono influenzare il suo spirito, distruggere la sua fortuna, impedirgli d'agire, farlo moriré. £ persuaso, anche, che lo si ascolti per mezzo della radio, che si sappia tutto quello che fain casa propria, che si capti il suo pensiero.

Molto spesso si hanno allucinazioni. II malato ode voci che lo insultano, lo minacciano. A volte afferma che il suo cervello « é stato forzato » per captare i suoi pensieri o dirigere le sue idee.

£ dunque naturale che questo malato awerta una grande angoscia, che non fa che alimentare il suo delirio.

Talvolta é convinto di essere perseguitato, senza precisare altro. Ma a volte indica la tale persona, il tale gruppo político, la tale setta religiosa. Ne sanno qualcosa i commissariati di polizia e le autoriti giudiziarie.

II malato pud reagire al delirio di persecuzione in molti modi. Pud adottare certi mezzi di difesa: si chiude in casa, porta strane acconciature. Fabbrica paraventi, feticci ed amuleti per proteggersi contro i raggi, le onde, o il pensiero del suo persecutore. II malato ode voci, sia nemiche sia protettrici; risponde loro, discute, si tappa le orecchie. O si difende in altri modi: minaccia e insulta i suoi « persecutori», si lamenta. Se decide di annientare egli stesso coloro che lo perseguitano, ri* schia evidentemente di diventare molto pericoloso.

Cure psIchiatrIche

Tutte le psicosi, anche le piü gravi, sono suscettibili di guarigione. Alcuni malati, che sembrano discendere al piü basso grado di animaliti, a volte guariscono in modo rápido e definitivo, riprendendo la vita sociale, capaci di superare grandi difficolti con maestría, per tutta la vita.

Evidentemente, il trattamento delle psicosi non pud essere fatto in blocco. Lo psichiatra dovrá. occuparsi del malato in profonditá. e per tutto il tempo necessario. Il risultato sari spesso

una vera resurrezione della mente; il problema é: ci sono psichiatri in numero sufficiente? Hanno tempo disponibile, di fronte aU'affluenza di malati mentali? Nonostante la loro volontá e la loro scienza, non dovranno contentarsi a volte di rapidi trattamenti?

La psicoanalisi e la psicoterapia possono daré buoni risultati anche con gli alienad gravemente colpiti. L'alienato é « estraneo »? A volte molto meno di quanto sembri. Nonostante le apparenze, permane in lui una personaliti soffocata, silenziosa, ma che soffre.

É per questo che tutto il servizio psichiatrico deve essere basato, prima di tutto, sul rispetto assoluto delíalienato, il quale, come tutti, conserva i diritti piü sacri delTuomo.

Ancora la nevrosi

Dopo aver esaminato le psicosi, torniamo indietro per ritrovare la coscienza e le nebbie delle nevrosi.

La nevrosi e la puberti

La pubertá. apre le porte a numeróse nevrosi. Questa famosa pubertá é il primo grande « salto » ed il primo adattamento molto importante richiesto dalla vita. Se le nevrosi si manifestano dopo la pubertá, da dove insorgono? Da una causa física? Da una causa psichica? La pubertá é essenzialmente caratterizzata dalla comparsa delle funzioni genitali e da diverse modificazioni fisiologiche (crescita dei peli, sviluppo dei seni e delle anche nelle giovani, cambiamenti della voce). Bisogna collegare le nevrosi dell*adolescente ai mutamenti físiologici ed alie modifícazioni endocrine? Per lungo tempo lo si é creduto. SÍ é dato un posto essenziale ai fattori ormonici; ma attualmente la responsabilitá delle ghiandole endocrine sembra, in generale, sempre minore, se non addirittura inesistente. Allora cosa resta, se non i fattori psichici? Di nuovo entra in gioco la psicoanalisi. Si constata spessissimo che le nevrosi delfadolescenza provengono da disadattamento alia sessualiti, alTam-

biente. In certo modo, si tratta di una mancanza di sviluppo nórmale. In questo caso, la pubertñ. determina una nevrosi? Non sembra. Ma la pubertñ. «inserisce il contatto » e fa chiaramente apparire uno squilibrio preesistente. Questo squilibrio puó essere costituzionale, o essere determinato dall'ambiente. L'adolescente nevrotico prova grande difficoltá. ad adattarsi ai compiti sociali; fugge le responsabilitá, é debole. £ un individuo immaturo affettivamente, essendoci un blocco nel suo passato.

Cerca spesso rifugio vicino a sua madre, e fará la stessa cosa vicino a sua moglie, a meno che non ci sia una compensazione. Tutto pud accadere!

Ci sono allora adolescenti ossessionati, dubbiosí, angosciati, molto timidi, aggressivi, cinici, ribelli. Tutte queste turbe si ripercuotono evidentemente sulla sessualitá. Questa diviene impulsiva con bisogno immediato di soddisfazione (delitti contro il pudore, masturbazione ripetuta, omosessualitá, sadismo). Gli adolescenti nevrotici per blocco affettivo vengono curati con un trattamento psicológico.

La nevrosi e la vita conjugal».

L'adolescente deve dunque adattarsi alia propria nuova personaliti ed all'altro sesso; deve distaccarsi « mentalmente » dai suoi genitori, per guardare in faccia la propria vita. É un momento decisivo: supera la barriera o resta fermo. In seguito, adattato o no, va diritto verso il matrimonio.

Ora, molte nevrosi si manifestano dopo il matrimonio. Quali sono i due grandi adattamenti richiesti da questo nuovo periodo? Sono: l'atto sessuale e la vita in comune.

L'atto sassualo

Non si tratta di un atto sessuale qualunque, ma compiuto con una persona ben determinata: la sposa o lo sposo. E questo cambia tutto. La nevrosi coniugale é spesso a base sessuale:

impotenza totale o parziale per il marito, frigiditá per la moglie. Quanti uomini, che hanno avuto relazioni normali con una prostituta (o* che arrivano vergini al matrimonio), diventano immediatamente impotenti con la moglie!
In questo caso si determina frequentemente ció che ho esposto a pag. 196. Meccanismo inconscio, ma che opera in modo terribile.
La nevrosi dell'adulto non fa allora che ripetere una sítuazione nevrotica dell'infanzia e dell'adolescenza. Ricordo una volta di piń questo meccanismo, dato che si tratta di un caso molto abituale.
Nell'infanzia e nell'adolescenza:
Madre = donna ideale; Amore per la madre = rispetto assoluto, con rimozione del la sessualitá.
Nel matrimonio:
Amore per la sposa = ricordo dell'amore per la madre = impotenza sessuale.
D'altra parte, molte persone arrivano al matrimonio con sentimenti di inferiorità, di colpa, di vergogna. Sono frequenti la paura di essere disprezzati e la vergogna del proprio corpo. L'abitudine alia masturbazione puó impediré relazioni sessuali normali. Inoltre, alcune piccole perversioni, che durante la adolescenza erano legate alia masturbazione, impediscono rapporti sessuali col coniuge. Perché? Perché il nevrotico ha bisogno di questa perversione per provare un godimento nórmale. Ma come potrá far partecipe di questa perversipne la sposa (o lo s~ '•so), se prova sentimenti di colpa, di vergogna e di rimorso? Si ha allora a che fare con una persona sessualmente nórmale, ma bloccata mentalmente.
Altre possibilità? Ne esistono a migliaia. I disadattamenti sessuali sono un terreno di scelta che permette il sorgere di molti disturbi ne^rotici. Oltre Timpotenza e la frigiditi, ci sono contrazioni, spasmi, fobie, angosce, dubbi. E se l'atto sessuale nonostante tutto ¿ compiuto, non porta né soddisfazione profonda; né distensione. Determina intanto una sensazione sgradcvolc e continua: il disgusto di sé e degli altri.
Quanti matrimoni senza vero amore! L'atto sessuale diventa in questo caso difficile, incompleto o impossibile. Ci sono

Cultura in Ita

allora rimproveri senza fine, sospetti, gelosie, rotture, liti di cui l'eventuale figlio é spesso la vittima.
II rapporto sessuale nel matrimonio deve essere dunque considérate come un adattamento molto importante. La maggior parte di deficienze psicologiche causa insufficienze sessuali che rischiano di compromettere ad ogni istante la vita coniugale.
Ecco ora un caso di nevrosi coniugale (molto frequente con modalità difTerenti).
X, nevrotico, arriva al matrimonio dopo una educazione che l'ha svirilizzato. Madre autoritaria, padre debole. X é dunque diventato un uomo con tendenze femminili, incapace di realizzare mentalmente´ il suo ruolo di uomo. Nonostante questo, ha cercato una donna che ristabilisca l'equilibrio e renda i suoi rapporti sessuali possibili. Sua moglie é dunque virile, come si poteva prevedere. Ne consegue che X ha tendenze omosessuali inconsce.
II suo equilibrio psicológico dipende da due fattori:
1) Restare nella sua « femminilitá », poiché é incapace di virilitá.
2) Che sua moglie glielo permetta, restando virile.
X e sua moglie erano pervenuti a certe pratiche sessuali, che mostravano perfettamente questo giuoco rovesciato di femminilitá e virilitá.
Un giorno, la moglie di X espresse il desiderio di avere un bambino. Un'angoscia intensa si impadroni ¡inmediatamente di X, che fece di tutto per sradicare questo desiderio. Era peró incapace di portare la più piccola motivazione plausibile, cosa che aumentava l'esasperazione della signora X. Tensioni, liti, rimproveri, cominciarono in famiglia. L'angoscia di X fece sí che egli cessasse ogni rapporto sessuale con sua moglie e cadesse in una grave depressione.
Perché? Avere un bambino voleva dire che sua moglie cessava d'assumere il ruolo dell'uomo. Avendo un bambino, ritomava donna.
Dunque:
4) X doveva allora assumere il suo ruolo maschile, cosa di cui era incapace;
b) La sua omosessualiti latente poteva realizzarsi finché sua mo-

glie assumeva ¡1 ruolo dell'uomo. Cessava se la sposa riprendeva il suo posto di donna e di madre. Tutto il suo equilibrio psicológico si sbriciolava. Da qui angoscia, rifiuto di avere un bambino e depressione.

L'adatttmento alia vita famillare

Conosciamo tutti il saggio adagio popolare: «Matrimonio significa vita a due ». Coabitare con i genitori di uno degli sposi é giá, di per sé, una causa frequente di incomprensioni coniugali. Questa situazione esige un equilibrio psicológico perfetto, da una parte e dall'altra. Coabitando é difficile che i genitori possano « staccarsi» dai loro figli! £ allora che cominciano la sorveglíanza, i rimproveri, le insinuazioni, le osservazioni, i consigli aspri o melliflui.
J disturbi aumentano se il figlio é rimasto attaccato ai suoi genitori. L'attaccamento piü pericoloso é quello della madre e del figlio. In questo caso la nevrosi é frequente. II figlio continuerà nel matrimonio la situazione della sua adolescenza. Resteri «il piccolo di sua madre ». Rimuoveri l'ostilitá. verso sua madre e la trasferirá sulla moglie. La sposa, allora, l'accuserà di « prendere le partí della madre, contro di lei». Il figlio non ammetterá alcuna critica che venga dalla moglie, perché queste critiche incontrano la propria ostilitá rimossa! Marito e moglie si trovano allora tra due fuochi, che portano generalmente alia catástrofe coniugale.
« Non ne posso piú» — dice X, — «Sono esaurita físicamente e moralmente, mai mió marito prende le míe difese quando sua madre mi provoca... Tace, non osa, e nonostante ció so che mi ama, ma arrivo fino al punto di detestarlo... é uguale a sua madre, lo si direbbe una sua copia sbiadita..., sua madre non smette mai di criticarmi, di dirmi che devo vestirmi in un certo modo, che devo cucinare cosí... é sempre dietro a me... mi sorveglia, non ho il coraggio di rispondere altrimenti é baruffa con lei e con mió marito... Se mió marito ha il piü piccolo malanno, sembra che sia colpa mía... crede che non lo curi abbastanza, d sono continuamente insinuazioni a questo

proposito... Alzarmi la mattina di venta un vero incubo, quando pensó, di dover passare una giornata con lei, e che mió marito non ritornerá. che a sera... ficca il naso dappertutto... mió marito ha paura... anche i suoi abiti sono scelti da sua madre.,. preparare la sua colazione al mattino é tutta uha storia, come se io fossi un'incapace completa... io sono sempre in uno stato di collera contenuta che mi svuota ». Ció che dice X sembra banale, tanto é comune.
In generale la coabitazione con i suoceri é da evitare. Che dire poi se un elemento del gruppo é nevrotico!

L'intimiti difficile

L'adattamento é delicato anche se gli sposi vivono soli. L'intimitá é cosa difficile da realizzare, e necessita di grande comprensione. Non c'é comprensione reale senza equilibrio e disponibilitá. II matrimonio esige amore; non l'amore di sé, ma per l'altro. Se uno dei coniugi é nevrotico, questa nevrosi (malgrado se stesso), diventa il centro delle sue preoccupazioni. Cioé, se un uomo soffre molto di stomaco, questa sofferenza diventerà l'interesse di tutta la sua personalitá. La nevrosi di uno dei coniugi farà si che egli comprenda l'altro attraverso questa nevrosi. O almeno, egli crederà di comprenderlo in buona fede.
Molte nevrosi, anche leggere, permettono relazioni sociali superficiali, ma impediscono i rapporti profondi.
É di questo che soffre l'intimità coniugale, evidentemente! Molti coniugi dicono: « Mi ci vuole molto tempo per adattarmi a qualcuno,... passare una domenica con lui (o lei) mi affatica, mi sentó in uno stato di tensione che mi svuota; non so che dire, sono bloccato, mi sentó colpevole... non c'é intimiti... Siamo come due estranei... mi rendo conto che la colpa é mia... sono stato troppo chiuso e troppo tímido a causa della mia infanzia... e non riesco a liberarmi ».
Inoltre non bisogna dimenticare questo: una nevrosi dell'adolescenza rischia di continuare nel matrimonio, ed anche di aumentare.

«... Sono debole di carattere, ed ho paura di mia moglie... Mi

ricorda mia madre... ma con mia madre, io potevo lasciarmi andaré, faceva turto al mío posto, decideva per me. Ora, non so piü fare altrimenti. E sentó che mia moglie mi disprezza, cosa che aumenta la mia vergogna e la riprovazione che sentó verso di me ».
Oppure:
« Mía moglie ha quindici anni piü di me. Dopo il nostro incontro, mi sono accorto di avere cercato una compensazione alia mia debolezza... ho sposato una moglie-madre, invece di una moglie-sposa. Sono restato attaccato a mia madre, in fondo ho sposato mia madre... del resto non ho mai avuto rapp^rti sessuali con mia moglie ».

Nevrosl • concetto del matrimonio

Numerosi nevrotici arrivano al matrimonio con alcune convinzioni profondamente radícate: la sessualitá. é una cosa vergognosa; la sessualitá mi fa paura; la donna deve combattere l'uomo; la donna é sempre la preda dell'uomo; la donna deve sempre sacrificarsi; la donna é una martire. Ecco dunque il terreno preparato per la futura nevrosi dei figli. Inoltre, troppi matrimoni sono basati sul compromesso. II coniuge cerca di compensarsi con l'altro (come X debole che aveva sposato una donna forte).

Esempio:

Un uomo autoritario (dunque nevrotico) cerca una donna debole o una donna-bambina, che egli possa «proteggere » e dominare
Una donna autoritaria (dunque nevrotica) cerca un uomo infantile, timido.
Molti matrimoni sono basati sulla competizione. Ognuno degli sposi si sente in pericolo di fronte all'altro. Egli vive in stato d'allarme, con il pensiero « di non lasciarsela fare »!
Che dice Y?: « Ho i miei diritti... che sono i diritti della donna. Credo di ḍoverli salvaguardare contro tutto e tutti; mi rifiuto assolutamente di riconoscere a mió marito i diritti che

gli di la legge. Gli uomini hanno troppa tendenza a credere che siamo le loro serve! ».

In veritá, la serie dei matrimoni mancati é Junga e triste, perché molto spesso un compromesso che zoppica sostiene la situazione, basata sui «diritti reciproci», sull'aggressiviti, su rancori, su recriminazioni. Le nevrosi, gravi o leggere, provocano tristi separazioni. Non soltanto perché un nevrotico vede il matrimonio in modo errato; ma perché Tunione coniugale permette ai nevrotici di apparire migliori di quello che sono. Inoltre si crede volgarmente che « il matrimonio guarisca la nevrosi ». E un'opinione assolutamente assurda. Due casi cíassici: o i genitori spingono un nevrotico al matrimonio per «guarirlo», senza pensare né al coniuge, né alíeventuale fjglio che ne subiranno le conseguenze; oppure giovani nevrotici si rifugiano in un matrimonio precoce, per allontanarsi dal loro ambiente. Le conseguenze possono essere tutte molto tristi. Come non ci si improwisa educatori, cosí non ci si improwisa marito e moglie.

Una sola cosa permeite l'improwisazione: l'equilibrio. Per questo il matrimonio dovrebbe essere preventivamente studiato. Conoscenze di psicología, anche elementan, potrebbero salvare molte cose, ve lo assicuro.

Nel matrimonio, l'amore é essenziale. Ma « conoscere se stesso » dovrebbe essere una regola doró.

Conclusión!

La nevrosi, come tutte le malattie psichiche, deve essere oggetto di un esame assolutamente completo. Bisogna compiere tutte le indagini mediche; ricerche su intossicazioni, lesioni, infczioni, esami del sistema endocrino, epatico, gástrico. Esame minuzioso dell'ambiente, dei disadattamenti. Bisogna anche ricorrere a tutte le risorse della psicoterapia. Raramente una malattia psichica soffoca la personalita profonda.

Questa personaliti é oppressa da mille affanni, e le sofferenze della « coscienza morale » giocano sempre un ruolo cónsiderevole.

I conflitti interiori, spesso rimossi, si trovano sovente alia base

¿elle nevrosi e delle psicosi, sia che si tratti semplicemente di timidezza, o di delirio di persecuzione.
Ogni trattamento psicológico in superficie o in profonditá, deve essere fatto con il rispetto assoluto della persona umana: é questa la legge suprema. C¿ auguriamo una cosa: che progredisca l'igiene mentale e morale. Che il mondo attuale impari a considerarsi obbiettivamente; e che ognuno desideri « apprendere », invece di avere la certezza di « sapere ».
Desideriamo infine che la psicología si estenda suficientemente, affinché ciascuno cerchi di realizzare la pienezza del proprio essere, constatandone serenamente le insuficienze e scoprendone le possibiliti nascoste.

6 LA MEDICINA PSICOSOMATICA

La somma delle partí non costi-
luisce il tutto,
(Lao Tseu)

Due antichi detti costituiscono il punto di partenza di questa medicina dal nome strano, ma che probabilmente impegneri l'awenire della terapia.
«II morale influenza il físico » e «II corpo agisce sullo spirito». Ecco due motivi vecchi come il mondo, ma ripetuti oggi da neurologi, psichiatri, medici, psicoanalisti.
Medici delFawenire, probabilmente, che faranno fruttare le ricerche accanite di tutti coloro che lottano contro la sofferenza e di coloro che sanno che le sofferenze nevrotiche possono essere tanto atroci quanto quelle fisiche.
In questa medicina un grande signore: il cervello, Organo come un altro, ma mirabile, sede della « morale » e di tutto cid che vi si ricollega. Oltre ad esso, l'inquietante sistema nervoso, che collega il cervello, i visceri e i tessuti, come una gigantesca tela di ragno.
Perché una causa psichica pud determinare disturbi físici a volte mortali? Perché complessi antichi possono condurre al-l'ulcera, o alia nefrite? Perché la forza di una idea suggerita attraverso l'ipnotismo pud fare apparire fenomeni físici... co-

me malattie delta pelle o cicatrici? La psicología pud, a volte, sostituire i! tavolo operatorio?
Si parla di fenomeni di suggestione, di ipnotismo, di « malattie immaginarie », di inconscio. Ma si guarda ad essi spesso senza sapere che non sono «disincarnati », ma fisiologici come il funzionamento del fegato.
E se· i due antichi dctti hanno sfidato i secoli per arrivare fino ad una applicazione scientifica per la salute futura di milioni di uomini, vale la pena di esaminarli.

CHE COSt UN MALATO?

É una persona. É evidente? Tuttavia in molti casi si é tardato ad accorgersene. Un malato é dunque una persona: non é né un numero, né un semplice Organo disturbato. Ecco il malato che si presenta dal medico o dallo psicólogo, £ necessario individuare la malattia. Ma... chi é questa persona? É un essere umano, con tutta una storia; dietro questo essere si svolge una vita intera. Nel suo passato esistono migliaia di circostanze fisiche e psicologiche, coscienti ed inconsce. L'ereditarietá che lo condiziona in un determinato modo. Ci sono il suo temperamento, la sua educazione, i suoi genitori, i suoi professori, il suo ambiente sociale e religioso, le sue occupazioni, i suoi successi, i fallimenti. Ci sono stati l'infanzia, l'adolescenza, gli adattamenti, i disadattamenti, la sessualitá, il matrimonio. Esiste dunque, nel passato di questa persona, un enorme fascio di circostanze, le quali convergono verso «l'oggi »; cioé verso il momento in cui la persona dice: «sono malato ».
Come in questo schema:

Temperamento---------->
Ereditarietá.---------->
Ambiente familiare---------- ▶
Infanzia, adolescenza, matrimonio--------->
Predisposizione---------- →

· uomo malato oggi

Si tratta dunque:
a) di scoprire il sintomo;
b) di tentare di precísame la causa;

c) di applicarc il trattamento corrispondente.
Ma é suficiente tutto questo? A volte, si; in molti casi, no. Perché, troppo spesso, si divide l'essere umano in una serie di compartimenti-stagno. Si esamina uno di questi compartimenti, senza tentare di precisare le sue relazioni con il resto dell'organismo.
Come se si tentasse di conoscere una sinfonía Ieggendone due o tre note. E, nonostante risultati anche spettacolari, numeróse malattie restaño inesplicabili. I nevrotici ne sanno qualcosa! Troppo fácilmente si é portati a dichiarare: «Lei non ha niente, né lesioni, né disturbi reali; dunque non é malato ». Su una persòna nevrotica si interviene chirurgicamente, mentre la psicoanalisi l'avrebbe probabilmente salvata da ogni mutilazione.
Si dice per esempio: « La sua ulcera é di origine nervosa; dunque curi i suoi nervi... ». Ma cosa significa questo e qual é ¿1 suo meccanismo?

COS'É LA MEDICINA PSICOSOMATICA?

Come indica il suo nome, é la medicina che si occupa delle attivitá psichiche (psiche= anima) in rapporto alie attivitá somatiche (soma = corpo) e che non considera mai le une senza le altre; meglio ancora: non le separa mai.
Essa considera l'essere vívente non come un insieme di partí, ma come un tutto indivisibile. L'organismo é un tutto inscindibile, attraverso miliardi di ramificazioni nervose ed endocrine. Per esempio: il cuore, il fegato e lo stomaco non funzionano separatamente; bisogna collegarli al sistema dal quale essi dipendono direttamente. Lo studio del cuore non puó dunque essere fatto senza lo studio del sistema cardio-vascolare.
Ma quest'ultimo é a sua volta indipendente? No: é collegato ad altri sistemi di organi. E unito alie zone coscienti ed inconsce del cervello; subisce l'effetto delle emozioni, della fatica cerebrale, della fatica nervosa, delle angosce, della paura. Tutti i vari sistemi sono uniti per il funzionamento globale della macchina umana. Ed uno squilibrio in uno di essi si ripercuote suH'organismo intero, cervello compreso.

Cultura in Ita

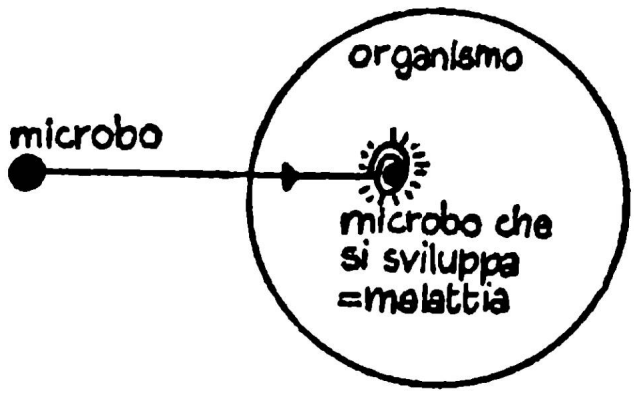
É questo l'uovo di Colombo della medicina moderna. Si comprende quindi come disturbi « fisid » possono avere una causa esdusivamente psichica (mentale). Ed anche come gravissime lesioni (a volte mortali) possono provenire da emozioni continué, ugualmente a base psicológica...
In una parola, conflitti affettivi possono condurre alTossessione o all'idea fissa; ma anche all'ulcera, alia nefrite.
Lo scopo della medicina psicosomatica é dunque: studiare l'uomo sano o malato come un tutto; studiare gli stretti rapporti tra lo psichico ed il fisico.

CHE COS'E LA MALATTIA?

La nozione di « malattia » é considerevolmente cambiata nel corso di questi ultimi anni.

Iº Antlco concetto

Un agente esterno (un microbo, per esempio) si introduce nel-1'organismo. La sua presenza ed il suo sviluppo provocano la malattia. In base a ció si afferma: «La polmonite è una malattia causata da un pneumococco ». Oppure: «La tubercolosi è una malattia determinata dal bacillo di Kock ».
Come in questo schema:



2* Concetto moderno

Tutti sono portatori di bacilli, ma non tutti sono malati. **La** questione del «terreno » é dunque importante. II bacillo penetra nell'organismo, e va alTattacco per mezzo delle sue tossine.

Ora, cosa fa un organismo attaccato? Quello che farebbe un uomo: si difende. Si difende per conservare il suo equilibrio, minacciato dalla presenza del bacillo.

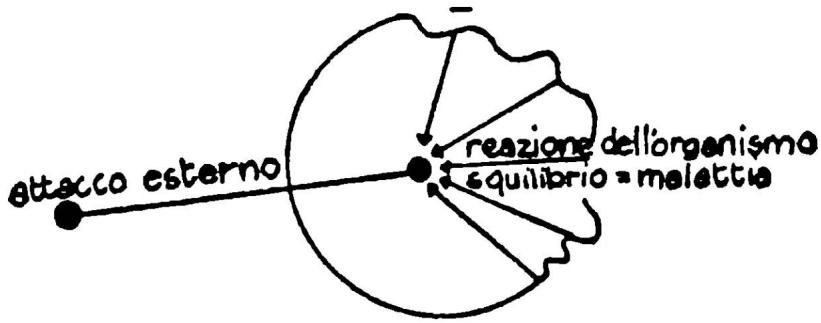
a) Se l'organismo ed il bacillo sono di parí forza, la lotta é silenziosa; e l'uomo ignora tutto quello che succede.

b) Se il microbo é piü forte, si verifica uno squilibrio orgánico. L'organismo sierra il contrattacco: la malattia si manifesta. La malattia é la reazione di un organismo che si difende. Non é dunque il microbo che produce la malattia, ma é l'organismo che manifesta la « malattia » per distruggere il microbo.

Non si dirá allora: « La polmonite é causata dal pneumococco ». Ma: « La polmonite é una reazione dell'organismo contro il pneumococco, che minaccia il suo equilibrio ».

Esempio: La tenia nell'intestino non é una malattia. La malattia compare quando si sviluppano le reazioni di difesa. Sono queste reazioni che costituiscono la malattia e non la tenia in se stessa. Tutto cid é molto importante, se si riflette un po'.

Come in questo disegno:



Dunque riassumendo:

1) Attacco aggressivo.

2) Se l'organismo é piü debole dell'aggressore, reagisce per non mettere in pericolo il suo equilibrio o essere annientato. E la malattia.

3) In questo caso la malattia é un bisogno vítale. Esattamente come un uomo aggredito ha bisogno di reagire per evirare le ferite o la morte.

Poniamoci ora un problema: Quanto detto puó essere applicato anche ai nevrotici?

Un nevrotico he bisogno delta sua nevrosi per poter vivare mentalmente?

Un nevrotico potrá reagire con collera a chi gli pone questa domanda. Dirá che « non é per il suo piacere che egli ha una nevrosi e che soffre! ». Certamente; ma vediamo come stanno le cose.

Un bambino un giorno «si chiude in se stesso ». Immaginiamo che viva in un ambiente che non gli si confá (questo ambiente é per lui deleterio; oppure il bambino non vi si trova più a suo agio). Cosa fa allora questo bambino? Si chiude in se stesso. Isolandosi, si difende, reagisce contro ¡'ambiente che rischia di fargli perdere l'equilibrio. L'isolamento é duaque, per il bambino, un bisogno psicológico (altrimenti non lo farebbe). £ per lui una soluzione di compromesso, che gli permette di vivere psicológicamente quasi in pace.

Proprio questo é di importanza capitale. *II bambino ha bisogno di questo isolamento per esistere senza subiré un profondo squilibrio. Ha bisogno delta sua « nevrosi».*

Ritorno ora al nevrotico adulto. Non soffre certamente per suo piacere; ma non si rende conto che la nevrosi si é manifestata perché da essa dipende la sua sicurezza interiore. Potrei anche dire che egli ha avuto « ragione » di ricorrere alia nevrosi, dal momento che era necessaria. (Chiunque, nelle medesime circostarjze, avrebbe cercato la stessa difesa).

Riprendiamo ora lésempio della teniasi. Essa é la reazione di difesa di un organismo in squilibrio, per la presenza della tenia. Questa malattia é dunque un bisogno ed una ricerca di sicurezza. II bambino che si estranea? £ la stessa cosa! Questo isolamento é un bisogno ed una sicurezza. La nevrosi? Ancora la stessa cosa. La nevrosi é una reazione di difesa. La nevrosi é una ricerca inconscia di sicurezza: é quanto lo psicólogo verifica tutti i giorni. Tutto va bene, finché egli tocca i sintomi di cui la persona vuole liberarsi. Ma appena egli sfiora il nocciolo della nevrosi, il malato reagisce violentemente: sempie con angoscia, a volte con odio. Perché? Perché teme di essere « scoperto »? No! Ma perché semplicemente viene

Cultura in Ita

toccata una valvola di sicurezza. Si apre una porta chiusa a catenaccio, dietro la quale si trova un abisso, abisso che egü aveva «dimenticato» grazie alia sua nevrosi.

La nevrosi i dlventata una fissazlone

Quando il microbo é sconfitto, la malattia fisica finisce. Non si pud dire altrettanto della nevrosi! Se la presenza di un microbo dura qualche ora o qualche giorno, una situazione psichica nociva dura spesso molti anni. La nevrosi é una soluzione di «compromesso »; la persona organizzeri dunque tutta la sua vita attorno a questa nevrosi (spesso senza saperlo)! Si determineranno migliaia di riflessi. Ora, se la nevrosi fu a suo tempo una reazione nórmale, non lo é molti anni dopo. Le circostanze sono cambíate ed il nevrotico non ha più bisogno della sua malattia per vivere quasi normalmente.
Per esempio: gli adolescenti diventano nevrotici a causa del loro ambiente familiare, conservano la stessa nevrosi a quaranta anni, anche quando i genitori sono morti. II meccanismo della « sicurezza » non é piü necessario, ma il conflitto interiore resta:
1) Perché é a livello dell'inconscio.
2) Perché tutta la vita é basata su di esso. II compito della psicologia é dunque arduo.
Essa deve:
a) Sbloccare il soggetto, strappandolo al passato al quale resta attaccato; tendere cosciente il conflitto interiore e spazzarlo vía.
b) Eliminare le principali ripercussioni che si sono andate determinando.

IL CASO DEL SIGNOR X:

Si lamenta di un'ulcera alio stomaco, di essere tímido, di avere sentimenti di colpa, paura angosciosa, morbosa attrazione verso i giovani e impotenza sessuale verso le donne. Tutti questi disturbi sono sintomi coscienti determinati da una nevrosi a livello dell'inconscio. Vi propongo di presentare il caso di X sotto forma di schema; vedremo chiaramente che la nevrosi é stata per lui una sicurezza!

Cultura in Ita

Circostanze

La madre di X, vedova autoritaria, dirigeva, senza discutere, la mínima azione del figlio. Questo autoritarismo é dunque un « microbo psicológico ».

De sitierío nórmale di tutti i bambini

Trovare la sereniti; l'equilibrio e la sicurezza.

Qual e`la sicurezza pos sibil e di **X?**

a) Rifiutare sua madre, 1* autoritarismo della quale impedisce il suo sviluppo nórmale.
b) Conservare sua madre, che é per luí una sicurezza primordíale.
C'é dunque contraddizione tra *a)* e ¿); quindi conflitto interiore.

Due reazioni possibili

a) O la rivolta aperta.
b) O la sottomissione totale.
Per X d fu la sottomissione e l'abdicazione! In X awenne il seguente inconsapevole ragionamento: devo sottomettermi completamente per non perdere l'affetto di mia madre, che é la mia sicurezza. Devo eliminare ogni opposizione nei confronti di mia madre, svirilizzarmi, essere debole, devo rimuovere ogni ostilitá, che sarebbe in contraddizione con la sottomissione e rischierebbe di farmi perdere l'equilibrio.

Reazioni inconsce che costiluiscono la nevrosi:

Restare infantile e «bambino»

Svirílizzarsi per evi« tare ropposizione.

Rimuovere l'aggressl- viti e l'ostiliti

Sintomi dell'adulto (per esempio)

Timidezza. Inferioriti Effemi-natezza	**Paura del le donne Impotenza sessuale Senso di colpa**	**Emotivitl e tutte le malattie che ne pos-sono derivare- (ulcera, colite, disturbi car' diaci)**

Soluzione da adulto (per esempio)

Restare ¿capolo	**Sposare una donna forte che lo protegga**	**Diventare omosessuale**

Vedi amo gil in questo caso che il físico e lo psichico si confondono; ogni malattia física, come ogni malattia psichica, sono reazioni dell'organismo.
Sembra dunque che ci sia un «organismo psicológico », dal momento che questo reagisce come 1'organismo físico? Siamo vicinissimi alia medicina psicosomatica. Tuttavia, propongo di continúame l'aggiramento, perché se ne chiarisca senza difñcoltá il concetto.

Le cause della malattia

La ricerca della causa di una malattia ¿ essenziale. Ma la causa apparente é sempre la causa reale?
Immaginiamo un uomo che cammina per la strada. É investito da una bicicletta e si frattura' una gamba. Qual é la causa di questa frattura?
A prima vista:

1) La bicicletta.
2) La caduta violenta.
3) La distrazione al momento dell'incidente.

Supponiamo che egli dica: « Sono sempre distratto ».
La causa diventa:

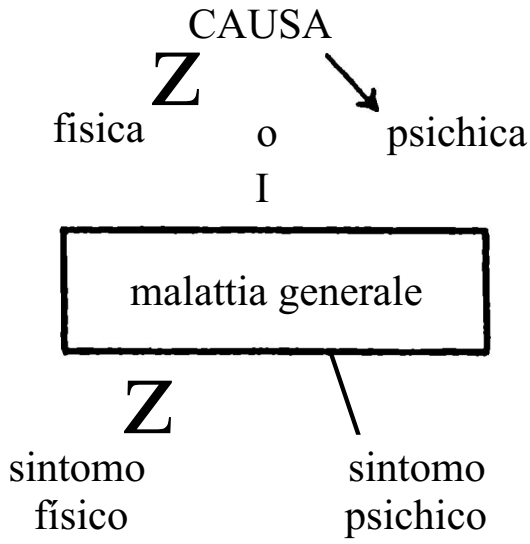
1) La bicicletta.
2) La caduta violenta.
3) Lo stato di continua distrazione.

Spingiamoci piü lontano. Noi troviamo (per esempio) che é distratto perché continuamente angustiato « a causa della sua vita familiare ». Ma perché la sua vita in famiglia lo turba?
Supponiamo che abbia liti frequenti, che sua moglie sia frígida, che sia tormentato dall'idea che sua moglie non lo ami; che questa situazione aumenti un acuto senso di inferioriti; che questo senso di inferioritá. sia un sintomo di nevrosi che risale all'infanzia. Eccoci molto lontani dalla causa apparente: la bicicletta!
Supponiamo ora che questo uomo sia autista o operaio addetto alie macchine. Sari un uomo predisposto agli incidenti. Ora, numerosi specialisti si sono dedicad alio studio degli incidenti da predisposizione. Un individuo « predisposto agli incidenti » non fa certamente gli affari delle Compagnie di Assicura2Íone! II fatto é stato confermato: esistono moltissime persone che hanno una netta predisposizione agli incidenti dovuti sia alia loro personalitá, sia a conflitti interiori permanenti.
Certamente questo non é che un esempio, ma meno gratuito di quanto si possa credere. E evidente che se questo uomo é perfettamente equilibrato, ma si fa investiré perché un amico lo chiama improwisamente, la causa apparente (bicicletta) resta la causa reale!
Portando questo esempio ho voluto dimostrare quanto segue: un fatto umano deve essere esaminato sotto tutti i suoi aspetti, **e** la causa apparente non deve essere sempre considerata la vera causa.

¡.'ORGANISMO INTERO REAGISCE

Se ci troviamo di fronte ad un caso di tubercolosi polmonare, il polmone é un organo isolato? No. É un organo solídale con tutto l'organismo. Dipende dal sistema nervoso nel suo insieme, dipende da reazioni ormonali, dall'operare cosciente e inconscio del cervello, dai xentri nervosi, i quali dipendono a loro volta da circostanze esteme.
L'essere vívente é in rapporto continuo con Lambiente nel quale vive. Questi rapporti richiedono adattamenti continui. II no-

stro organismo reagisce senza posa all'ambiente sociale:
Egli deve:
a) o adattarsi;
¿>) o fuggire;
c) o combatiere.
Tutte le partí di un individuo sono collegate tra di loro. Non ci sono malattie che colpiscono una parte soltanto. L'essere malato é *interamente* malato; é malato nella sua totalitá, cioé l'organismo intero reagisce solidalmente per preservare il suo equilibrio. Non esistono che malattie generali, le cui manifestazioni sono localizzate. Per esempio, un tubercoloso é interamente malato; ma la reazione si é localizzata nel polmone o altrove.
Questo concetto é evidentemente di importanza capitale. Sparisce il dualismo corpo-spirito. Non ci sono piü «malattie del corpo » e « malattie dello spirito », come vedremo meglio piú avanti.
Ce' la malattia, reazione generale dell'organismo intero.
1) La causa puó essere: fisica (microbi, per esempio) o psichica (ambiente familiare, per esempio).
2) La malattia é sempre generale.
3) II sintomo maggiormente evidenziato sari: sia físico (ulcera, tubercolosi, colite), sia psichico (nevrosi, timidezza).
Come in questo prospetto:



Dunque, qualunque sia il genere di malattia, che cosa bisogna fare? Sicuramente curarla, una soprattutto ricercare la causa,

per evitare che un nuovo e angoscioso sintomo si manifesti, se questa causa ¿ sempre presente.

IL SISTEMA NERVOSO

Come la maggior parte degli studenti in medicina indietreggia spaventata davanti al sistema nervoso, cosí io non mi provcró a presentare tutto cid che ne sappiamo. Una vita, d'altronde, non sarebbe suficiente! Ma vorrei dimostrare il ruolo di certe zone nervose nel problema che ci interessa. Sappiamo innanzi tutto questo: tutto quello che accade nell'essere umano é sotto il contrallo del sistema nervoso. Niente puó awenire senza di esso, né una malattia, né un foruncolo, né un pensiero, né un ragionamento, né una psicosi, né un eczema.
Fenomeni come l'inconscio, la suggestione e l'ipnosi, non hanno niente di « disincarnato », come abbiamo visto. Essi sono a base nervosa, come la piü piccola manifestazione umana[I II].
L'uomo é prima di tutto una macchina che trasforma l'energia. II sistema nervoso riceve l'energia sotto diverse forme (luce, odori, suoni, movimenti meccanici, calore). Immagazzina questa energia e la trasforma. Poi la riproduce alTesterno sotto forma di movimento, di pensiero, di linguaggio.
Benché sia formato da miliardi di ramficazioni, si pud ayermare che tutto il sistema nervoso funzioni come un solo órgano. Presiede a tutta la vita umana: la circolazione, la respi-

[I] A prima vista sembra che la medicina psicomatica contrapponga i materialisti agli spiritualisti. Niente atfatto. Che íl cervello «sia sede » ¿ello spirito, o che lo spirito sia una realtá esterna all'uomo non cambia niente ai termini del problema. In tutti i modi, il cervello é •l'organo del pensiero, che questo cervello sia o no animato da Dio.
II problema diventeri questo: Una radio-trasmittente produce le onde, o trasforma le onde che esistono al di fuori di essa? Técnicamente (quindi dal punto di vista medico) la risposta deve essere:
Una radio guasta non permette la produzione dei suoni, da qualsiasi luogo provengano. La prima cosa da fare é dunque di riparare la radio. Condudiamo con il reverendo padre Sertiilanges: «Usando un linguaggio piü preciso, si ha il diritto di dire con Claude Bernard: il cervello é l'organo del pensiero ».

Cultura in Ita

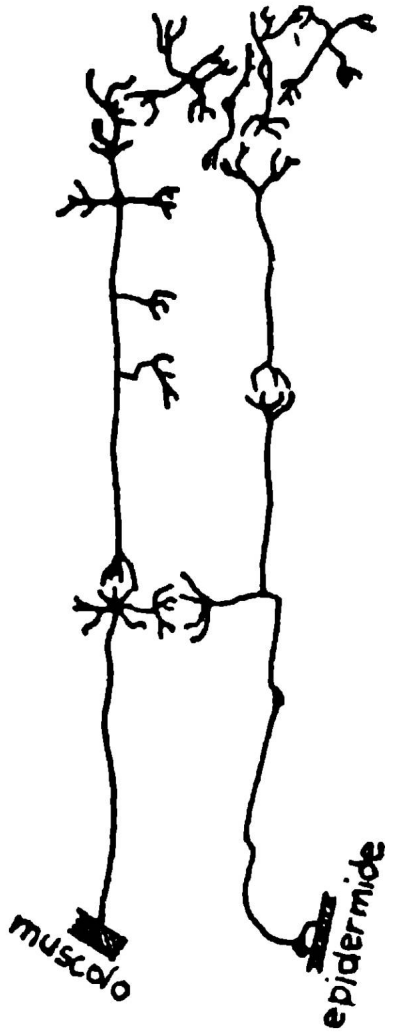
razione, 1‘inconscio psichico, la coscienza, il pensiero, le sensazioni. Regola e coordina la vita intera.
Per esempio: la resistenza ai microbi dipende dal buon funzionamento del sistema nervoso, il quale invia i rinforzi nei punti attaccati. Dilata allora i vasi sanguigni, accumula i leucociti; rallenta la circolazione per permettere ai leucociti di uccidere i microbi in grande numero. Poi accelera questa stessa circolazione, per spazzar via i minuscoli cadaveri dei microbi. E noi, uomini, sottostiamo continuamente a questa meraviglia vivente, in ogni più piccolo atto della nostra vita.

IL NEURONE

II grande elemento basilare del sistema nervoso é il neurone. II neurone é costituito:
— da una cellula, contenente il suo protoplasma
— e da prolungamenti (libre nervose).
La cellula e la libra nervosa hanno molte ramificazioni.
L’articolazione interneuronica avviene per contiguitá e non per continuitá.
Nella pagina seguente un disegno rappresenta dei neuroni, á forma di tanti tentacoli e prodigiosi nella loro perfezione (questo disegno é evidentemente molto schematizzato):
— Cosa vediamo? Un neurone proveniente dalla corteccia cerebrale (A) si ramifica attorno ad un neurone (B) che si dirige verso un muscolo. Inoltre questo neurone é in comunicazione con ¿1 neurone (C) che termina nelFepidermide. Nella corteccia cerebrale, si trovano altri neuroni che possono formare combinazioni enormemente varié.
— 11 cervello stesso dell’uomo é costituito da miliardi di neuroni!
— Si puó benissimo immaginare il numero fantástico di associazioni che i neuroni potrebbero realizzare fra di loro! Abbiamo dunque a nostra disposizione una prodigiosa céntrale, brulicante nel nostro cranio, e che permette teóricamente di realizzare la vita umana con tutte le grandiose possibiliti che ?ssa ha.
— Pensando al numero infinito di neuroni in attivitá, é facile

Cultura in Ita

comprendere che il sistema nervoso potrebbe daré una qualsiasi risposta ad un qualsiasi messaggio. Tra i neuroni potrebbe awenire un numero infinito di combinazioni, il che porterebbe l'anarchia in una vita sociale organizzata.



Tutto il comportamento dell'uomo deve dunque essere «incanalato »; é questo lo scopo dell'educazione. L'educazione é un « allenamento » che impone riflessi condizionati e determina la tale reazione in risposta al tale messaggio («Devi fare cosí quando accade questo: non devi fare quello perché...; questo ¿ permesso; quello non é permesso; questo é bene, quello é male »).

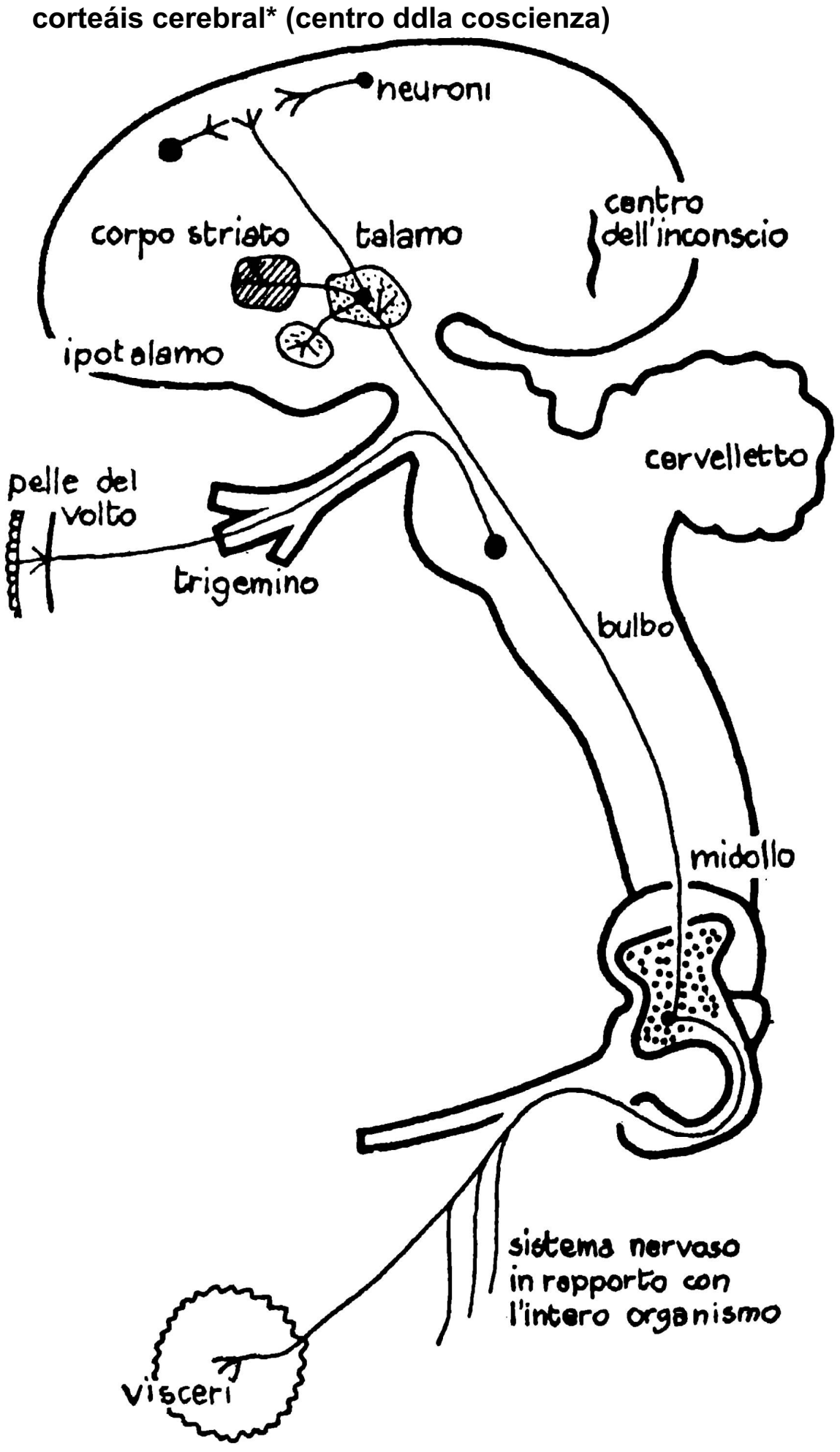
L'educazione permette dunque determínate associazioni tra i diversi neuroni, come in un cervello elettronico. Non importa quale tipo di educazione. Qualsiasi educazione, anche una ideale, é una limitazione delle possibilitá del cervello. Fortunad sono dunque gli uomini che, per tutta la loro vita, con-

tinuano a tenere in esercizio il cervello; a liberarsi delle angosce, delle paure e dei complessi che costituiscono di per sé un'immensa rete di riflessi condizionati!
Fortunad sono coloro che si sforzano di non restare bloccati su combinazioni sempre uguali di neuroni, come un cervello elettronico il quale non sa fare che piccoli conti.
L'impulso nervoso. — II protoplasma della cellula possiede un dinamismo chímico che provoca scariche elettriche di depola* rizzazione. Si ha cosí un impulso nervoso, il quale si propaga da un elemento nervoso ad un altro, a condizione che esista ira di essi un certo accordo. I centri nervosi dirottano l'impulso nella tale o tal'altra direzione; aprono questa via (eccitazione) e bloccano quell'altra (inibizione). Abbiamo giá conosciuto questo magnifico meccanismo.
I centri nervosi sono costituiti, nell'uomo, dal midollo spinale e dall'encefalo (cervello). Dal midollo e dall'encefalo partono numerosi nervi, che uniscono i centri per esempio agli organi di senso. (Per questo l'uomo é in relazíone col mondo esterno). Questi centri regolano anche il funzionamento di tutta la vita orgánica; abbiamo allora a che fare col sistema neuro-vegetativo, chiamato anche simpático.
Questo sistema simpático é il grande regolatore deH'equilibrio orgánico; autorizza gli adattamenti che mantengono la vita, l'attivitá cerebrale, la ragione, il giudizio. Esso stesso é legato ai centri superiori (centri talamici dei quali parlerd nel parágrafo seguente), ed é in contatto col sistema endocrino.
Per l'equilibrio che ci da, il sistema simpático é nostro amico e alleato. Ma vedremo come possa diventare nostro nemico, conducendoci alia malattia ed anche alia morte.
Propongo di esaminare ora due grandi regioni nervose, di capítale importanza: la corteccia cerebrale ed il talamo.

IL TALAMO, REGIONE DEI CICLONI

Sappiamo che lo psichismo superiore dell'uomo dipende dalla corteccia cerebrale. Né coscienza, né volonti umana sarebbero possibili senza un funzionamento nórmale della corteccia cerebrale.

Cultura in Ita


corteáis cerebral* (centro ddla coscienza)
neuroni
centro dell'inconscio
corpo striato
talamo
ipotalamo
cervelletto
pelle del volto
trigemino
bulbo
midollo
sistema nervoso in rapporto con l'intero organismo
visceri

Ecco pertanto una zona del cervello che farebbe sognare Frankenstein: il *talamo* é un centro nervoso situato sotto il cervello propriamente detto. Ora, la maggior parte della nostra vita si trova lá, in questa piccola regione che un solo dito potrebbe schiacciare fácilmente. Questo talamo (con le regioni vicine: ipotalamo e corpo striato) é una specie di cervello dell'« inconscio ».

La regione del talamo é ¿1 centro degli istinti, delle emozioni, del dolore, delle abitudini, dell'umore. L'inconscio, i complessi, l'ereditá física, si addensano qui come temporali che non domandano che di scatenarsi.

In piü, alia base del cervello si trova un dispositivo che regola il sonno e la veglia, e che tiene sotto controllo la meravigliosa corteccia cerebrale, di cui andiamo tanto orgogliosi!

La regione del talamo é dunque un « cervello intermediario » di una complessiti nervosa ed endocrina íncalcolabile. É il grande regolatore del cervello propriamente detto; tutto il sistema simpático dipende da luí. Dunque, anche tutto il funzionamento dei nostri visceri.

La regione del talamo é in rapporto costante con la corteccia cerebrale. E queste due partí del cervello (l'una cosciente, l'altra inconscia) si scambiano messaggi senza posa.

Ci rendiamo conto, della grande importanza di salvaguardare i loro buoni rapporti?

Immaginiamo ora i maghi moderni che sono i chirurghi del cervello. Ecco un cañe. Cosa accade se si decerebra? Se gli vengono sezionate tutte le formazioni sitúate al di sopra del talamo ? II cañe muore ? Diventa pazzo ? Nieqte affatto. Non ha piü la corteccia cerebrale; non possiede piü né coscienza né volontá. £ mutilato del cervello superiore, ma continua a vivere per mezzo del suo cervello inferiore. Mantiene un comportamento corretto, che sembra adattato per uno scopo. Questo cañe «talamico » vive sulle sue tendenze inconsce ed istintive; e questo sembra suficiente perché gli abbia un comportamento nórmale.

É attirato da ció che é piacevole, prova repulsione per ció che é spiacevole. A vederlo si direbbe che « scelga » questo o quel comportamento. Non é vero. Ci troviamo semplicemente di

fronte ad un mirabile giuoco della sua macchina nervosa, realizzata attraverso questi centri allucinanti della base del cervello. É il cañe automa, é il cañe sonnambulo.

La stessa cosa accade all'uomo, col suo grande cervello e la sua onnipotente corteccia cerebrale? Senza voler stabilire pertanto dei paragoni, che risultato dá, nella scimmia, l'asportazione della corteccia cerebrale? Mantiene anch'essa un comportamento quasi corretto? No; cade in uno stato d'inerzia e di stupore. Questo prova che nei mammiferi superiori i centri della base del cervello sono abituati a lavorare in stretta collaborazione con la corteccia cerebrale. Cosí la regione del talamo ha perduto la sua azione spontanea. Nell'uomo non ci sono dunque due «cervelli » separati, ma due grandi centri che hanno fra di loro stretti rapporti organizzati, e che hanno continuamente bisogno l'uno dell'altro. La corteccia cerebrale assicura lo psichismo superiore, in stretto coordinamento col cervello incosciente. E se il « morale » influisce sul « físico », é semplicemente perché esistono molteplici relazioni nervose tra la corteccia cerebrale, il talamo, il sistema nervoso simpático, i visceri, la pelle, ecc.

Operazioni chirurgiche nella regione del talamo provocano spesso accessi bruschi di manía, con le sue caratteristiche manifestazioni: euforia esaltata, ripetizione di parole, *ilaritá, giuochi continui di parole, osceniti. (Rivedere la *manía* al capitolo «Nevrosi e psicosi »). Interventi chirurgici in questa stessa regione determinano anche sintomi di malinconia, con angoscia profonda, singulti, pánico, sensazione di morte imminente. Sembra dunque che la psicosi maniaco-depressiva sia legata a perturbazioni della regione del talamo (per esempio, quando un píccolo tumore dell'ipofisi comprime l'ipotalamo).

Vedremo piü avanti cosa succede quando si eccita leggcrmente il cervello «incosciente » in un anímale decerebrato.

Cosa dimostra tutto questo? Che perturbazioni in questa zona nervosa fanno scatenare l'inconscio, senza che vi si possa opporre un freno. Se un uomo avesse la corteccia cerebrale lesa, vivrebbe ancora grazie ai nuclei della base del cervello. Ma perderebbe il contrallo; sarebbe sottoposto ai suoi piü elementad istinti, ad una vita vegetativa e stupida. Ma non é

tutto! I neuroni del talamo sono eccitati dalle scariche elettriche che vi giungono. II talamo invia allora i messaggi verso i neuroni con i quali é in relazione. Inoltre, le libre nervose che vanno alia corteccia cerebrale (sede della coscienza, della volontá, del pensiero), passano attraverso i centri dei quali ci occupiamo. Altre fibre speciali mettono in comunicazione la base del cervello con la corteccia. Dunque, attraverso miliardi di nervi che uniscono al cervello regioni molto lontane, Tintero organismo é solidale, per mezzo di una immensa rete elettrica e chimica. Comprendiamo ora Tinfluenza del cervello sul corpo ? Nessun organo sfugge alTinfluenza del primó. Ma non dimentichiamo che il cervello é un organo come un altro.
Di conseguenza, reagirá anch'esso agli impulsi nervosi come qualsiasi altro organo (come, peresempio, nelle emozioni).

QUAL ft IL COMPITO DELLA CORTECCIA CEREBRALE?

Oltre ad essere la sede della coscienza e della volontá superiore, la corteccia cerebrale regola, controlla, equilibra ed organizza. (Essendo la regione del talamo il centro delle pulsioni emotive ed inconsce). Se la corteccia cerebrale non funziona bene, gli impulsi del talamo saranno liberi e non subiranno il «contrallo » da parte della corteccia. Se la corteccia cerebrale é indebolita, si viene a trovare senza armi per contrastare gli attacchi delle zone incoscienti.
É quanto capita nei casi frequenti di: affaticamento, emozioni, intossicazioni, paure, collere, inquietudine continua. £ la vita inconscia che si libera senza più trovare ostacoli. Noi abbiamo infatti due «lo»; Tuno é regolato dalla corteccia cerebrale, Taltro dipende dai centri della base del cervello, nei quali si trova tutta una vita di abitudini e di istinti (come dimostrano chiaramente il cañe decerebrato e la psicosi maniaco-depressiva).
Abbiamo due « cervelli» che si scambiano continuamente messaggi, e che richiedono nei loro rapporti un perfetto equilibrio. Dalla corteccia cerebrale dipendono il benessere interiore e Tefficacia della volonti, senza cedimento né tensioni. La corteccia cerebrale « frena » le emozioni e gli* istinti che premono nella

regione del talamo, ed impedisce alia loro forza di scatenarsi come dei tornadi. Ne parleremo.

LA COhIVERSIONE

É facile comprendere ora questo meccanismo, di cui ho giá. accennato superficialmente in ptecedenza. C'é conversione quando il conflitto psicológico si « converte » in un sintomo orgánico. II caso é frequente nell'isterismo; il conflitto affettivo (psichico) si traduce in paralisi di un arto, in cecitá, spasmi, ossessioni, tic. Un'emozione puó « convertirsi » in grida, percosse, insulti, afonía, paralisi, spasmi, arresto del cubre. E ció che é valido per questi due esempi é valido per tutto.

Infatti non é piü possibile separare lo « psichico » dall'« orgánico », poiché consideriamo 'luomo come una totalitá, nella quale il cervello ed il corpo sono in continua relazione. Se una causa física (per esempio intossicazione) puó determinare sintomi psichici, é molto facile comprendere come una causa psichica provochi sintomi fisici. Considerando le molte ramificazioni del sistema nervoso, nessuna parte del corpo rimane isolata.

Nessun organo lavora da solo; ma esistono organi connessi a tutto Torganismo, attraverso fantastiche connessioni nervose ed endocrine. Ogni malattia é provocata da reazioni psichiche e fisiche, poiché la malattia é la reazione di un tutto: l'essere umano. Ogni malattia é dunque generale, con sintomi localizzati in questa o in quella zona.

Mi é evidentemente impossibile esaminare tutte le reazioni dell'organismo. Sarebbe come voler analizzare tutta la patología, ricercare tutte le cause fisiche che possono agire sul « morale » e tutte le cause morali che possono ripercuotersi sul «físico ». Bisognerá «inquadrare » il problema, in funzione della vita di tutti i giorni. £ per questo che tratteró in questo capitolo delle emozioni (e loro conseguenze), che sono alia base di numeróse malattie psicbsomatiche,

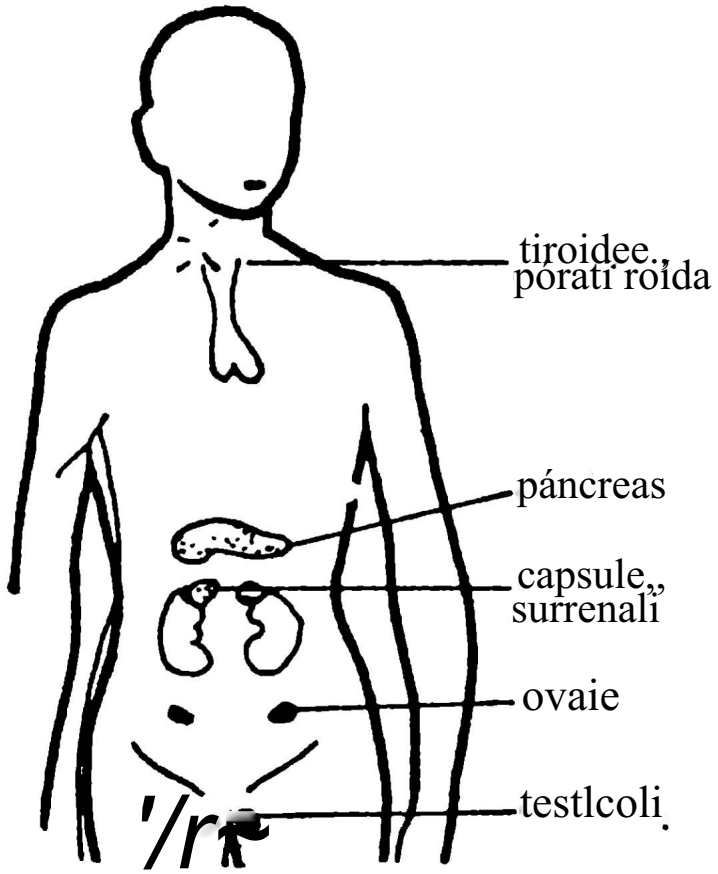
Cultura in Ita

L'emotiviti é la base stessa della vita umana. Automáticamente, il nostro organismo ricerca situazioni piacevoli; si hanno allora sensazioni di gioia, di benessere, di piacere.
Nello stesso modo, il nostro organismo cerca di eliminare le situazioni spiacevoli, che rischiano di turbare il suo equilibrio. Come le elimina? Con la fuga, con la lotta. Di conseguenza si ha paura, tristezza, aggressiviti.
L'emozione é una reazione dell'organismo di fronte ad una situazione critica (piacevole o spiacevole). Se assisto ad un incidente, non é ¡'incidente che scatena l'emozione. L'incidente provoca una violenta « scossa » dovuta al brusco disadattamento orgánico. La reazione emotiva compare in seguito. II mió organismo tenta 'di eliminare la situazione spiacevole, sia fuggendo l'incidente, sia combattendolo.
L'emozione pervade tutto l'organismo. Ma il pericolo maggiore é che l'emozione puó diventare il meccanismo principale della malattia. Si ha la tendenza a credere che emozione significhi «emozione-shock». Non é vero. I conflitti affettivi, le reazioni emotive profonde e continué, le angosce, le ansietá, i sentimenti, le ostilità, le rimozioni, i complessi, sono tutte emozioni! Queste emozioni profonde e prolungate sono le piü pericolose.
L'uomo pud reagire all'emozione in due modi:
a) Scaricandola (picchiando, gridando, protestando, piangendo, aggredendo, insultando a parole o col pensiero);
b) Reprimendola (per esempio un uomo esasperato che «reprime » continuamente la sua aggressivitá. e la sua collera).

L'emozione é una tempesta organice

Ognuno sa che una violenta emozione é accompagnata da fenomeni fisici e psichici. I timidi ed i collerici ne sanno qualcosa! In primo luogo cosa provoca l'emozione?
1) Tutto ¡organismo é sottosopra, cervello compreso. La coscienza (corteccia cercbrale) é turbata: « non si sa più cosa si fa».

Cultura in Ita



2) Una forte emozione (come la paura o la collera) provoca (tra le altre cose) una scarica di adrenalina. L'adrenalina é una sostanza secreta dalle ghiandole surrenali con forte azione vasocostrittrice.

Queste ghiandole sono sitúate suH'estremitá anteriore dei reñí e fanno parte di un insieme di elementi endocrini; pesano circa sei grammi ciascuna.

L'adrenalina provoca il manifestarsi dei seguenti fenomeni:

1) Aumento dello zucchero nel sangue;
2) aumento della capacita di contrazione di un muscolo;
3) il sangue irrora abundantemente il sistema muscolare;
4) il sangue diminuisce il tempo di coagulazione.

Qui entra in giuoco un meccanismo, constatato da Cannon. Se l'adrenalina contrae i muscoli, non é per prepararli alia prova che li attende? Per prepararli alia lotta o alia fuga? L'emozione puó «tagliare braccia e gambe » ma fornisce, a

Cultura in Ita

certe persone, una forza inaudita. In alcuni . incidenti, c'é gente capace di fuggire, correndo ad una velociti fantástica. Si dice allora: « La paura gli ha messo le ali ai piedi »; oppure: « L'emozione gli ha dato una forza da eroe ». Si dovrebbe dire in questi casi: « L'emozione gli ha dato l'adrenalina, sia per fuggire, sia per assalire »!
Che si tratti di fuga o di lotta, é l'organismo intero che reagisce, per cercare di eliminare una circostanza spiacevole: meccanismo, questo, rigorosamente nórmale che non ha niente a che vedere con la vigliaccheria o l'eroismo. La corteccia cerebrale, d'altronde, puó qui rappresentare il ruolo importante del « freno », a condizione che non sia essa stessa turbata dalla emozione!

Ritorníamo alia vita di tutti I giorni

Ma, si dirá, cosa accade nella vita di tutti i giorni ? Ma é questa la vita nórmale! Essa é fatta di emozioni, di sensazioni, di collere, di aggressivitá, di fughe, di compromessi, di rimozioni. Ora, di fronte a certe situazioni, le convenzioni esigono che noi restiamo impassibili.
L permesso agli uomini piangere, mostrare le loro emozioni? L'uomo, col suo falso sentimento della virilitá, non si adatterebbe mai a ció! Dunque si controlla, semplicemente, e lascia questa « debolezza » alia donna. É stupido, ma é cosí.
Facciamo un esempio: se noi siamo in collera (emozione) senza poterci sfogare liberamente (scarica) tutto il meccanismo « gira a vuoto ». Se abbiamo molta paura senza poter fuggire o aggredire, si verifica lo stesso fenómeno. Non c'é alcuna liberazione. É cosí che l'emozione provoca i suoi effetti nocivi.

ALTRE RIPERCUSSIONI DELI/EMOZIONE

II sistema cardio-vascolare funge da sentinella nell'emozione. Si hanno aritmia, tachicardia, dolori a volte violenti. Tutti questi fenomeni possono, evidentemente, affaticare un cuore predisposto.

Cultura in Ita

Inoltre, l'individuo si crede malato di cuore. Questa convinzione provoca a sua volta delle emozioni, le quali rinforzano il meccanismo. Non si contano piü or^nai le « malattie cardiache di origine nervosa », cioé emozionali. Alcuni sintomi richiamano l'angina-pectoris. Si ha: mancanza d'aria, rápido affaticamento, vertigini, dolori.
Anche i reni sono in primo piano. Lo squilibrio del sistema nervoso si ripercuote sul rene, che non è bene irrorato. Cosa fa allora il rene? Reagisce, producendo una sostanza ipertensiva, molto pericolosa. Puó verificarsi una grave nefrite. Si puó giungere allora anche alia morte di una persona, la cui vera malattia ha un'origine esdusivamente emozionale e psicológica.
La pelle risente moltissimo delle emozioni, perché essa é in relazione diretta col sistema nervoso simpático. Possono manifestarsi: acné, orticarie, eczemi, piaghe.
Disturbi gastrici: le emozioni provocano vomito, spasmi alio esófago, dispepsie, iperaciditá, ulcere. La digestione é sempre influenzata. Si dirá: «B nervoso » quando invece l'origine si trova forse in conflitti psicologici che hanno turbato il sistema neuro-vegetativo. L'emozione continuata pud provocare dolori a livello dell'appendice. Cosa si fa? Si opera e i dolori rimangono. Come nel caso del cuore, la paura,dell'appendicite aumenta l'emozione: é un circolo vizioso. Anche la colite spesso é di origine psicosomatica.
I disturbi circolatori sono numerosissimi. I piü semplici sono i disturbi vaso-costrittori e vaso-dilatatori (l'emotivo arrossisce o diventa pallido). Le emozioni profonde e ripetute portano all'irritazione delle fibre del sistema nervoso simpático; si possono verificare congestioni, emorragie, lesioni dell'intestino, dei reni, del fegato.
In tutti questi fenomeni emotivi, l'anello responsabile é il sistema neuro-vegetativo.

Ancora:

Alcuni sintomi funzionali possono diventare organici. Per esempio: un edema temporáneo (infiltrazione di siero nei tessuti) o una iperemia localizzata (congestione sanguigna in un or-

gano) possono condurre ad una fistola (lesione) o ad una ulcerazione.
II disordine del sistema nervoso ha a volte insospettabili conseguenze. L'irritazione del sistema nervoso simpático porta a volte lesioni mortali degli organi. Quante volte si pensa che una cirrosi od una nefrite possono avere una causa psicológica?... E cosí che il sistema nervoso vegetativo, invece di equilibrare l'uomo lo uccide. Per questo, in certi casi, si é costretti a « paralizzare » il simpático (sia per mezzo di operazioni chirurgiche, sia usando «tranquillanti », come vedremo piü avanti).

Le emozioni ripetute

Risulta quindi evidente il pericolo di emozioni croniche. Per anni, a volte, alcuni uomini « controllano » la collera, l'aggressivitó, l'ostilitó, l'irritazione, l'esasperazione. Tutto succede, come si dice, *all'interno.* L'emozione si scatena? L'organismo comincia a reagire ? La persona, sotto l'effetto di un riflesso condizionato (educazione, mótale, convenzioni), non reagisce. « Rintuzza », immagazzina tutto. Si hanno, continuamente, disordini generali provocad dall'emozione, senza che ci sia mai la possibilitó di scaricarsi.
Anche i conflitti interiori, con tutte le loro angosce, sono i grandi responsabili dei disturbi del sistema nervoso simpático. Essi provocano danni maggiori, perché, nove volte su dieci, sono inconsci! Riparlerd della *rimozione,* vista sotto questo aspetto.

Il nórmele funxlonamento delle corteccia cerebrale Impediste razione parturbatrlce delle emozioni

Ognuno sa che 1*« emotiviti » é accentuata nei disturbi prolungati, nel surmenage, nell'esaurimento. I « nervosi » sono emo tivi. Quando c'é fatica cerebrale, si verificano con facilitó passeggeri accessi emotivi. Se le reazioni emotive sono troppo forti, sembra che ci sia una mancanza di « freno ». Da dove viene questo difetto? L'emotivitó compare piü rápidamente quando

Cultura in Ita

la corteccia cerebrale é disturbata? B esattamente cosí che succede ed é molto importante: é la regola d'oro del benessere interiore e delTequilibrio umano.
Ma prima, ecco un'altra esperienza che « fa pensare ». Cannon e Baret decerebrarono un gatto. La regione del talamo, anche in questo caso, era stata separata dalle zone superiori del cervello. Si constató un fatto molto importante: si manifestarono tutte le emozioni tipiche della vita dell'animale, e si ebbe la dimostrazione che la corteccia cerebrale non é necessaria per la comparsa e la manifestazione delle emozioni.
Al contrario, essa serve da « freno ». Meglio ancora: un uomo la cui corteccia cerebrale funzioni perfettamente, puó sopportare grandi sofferenze senza emozioni e con mínimo dolore. B il principio su cui é basato il « parto-indolore ».

La « ptaudo rabbla »

II cañe decerebrato (di Goltz) soprawisse diciotto mesi. Manifestó reazioni di collera simili a quelle di un cañe nórmale. Cosí fu scoperta la « pseudo-rabbia ».
Ranson e Magoun stimolarono elettricamente Tipotalamo di un gatto decerebrato. «In seguito a stimoli elettrici, il gatto alzó la testa e mostró le pupille dilátate. II ritmo respiratorio aumentó come ampiezza e frequenza, e Tanimale cominció ad agitarsi, miagolando, morendo, graffiando, cercando violentemente di liberarsi dei lacci con i quali era stato legato. Insistendo nella stimolazione elettrica, si alzava il pelo del dorso e della coda, e sulla pianta dei piedi compariva il sudore, si aveva abbondante salivazione. II gatto si comportava come se fosse stato minacciato da un cañe. Le reazioni erano di origine strettamente ipotalamica» (Jean Delay).
Dunque, la regione dell'ipotalamo é la zona dove fermentano collere, ostilitá, agg ressi vi tá... in breve, tutte le emozioni.
La pseudo-rabbia, questa reazione di furore, esagerata **e senza** freno, dipende dunque:
1) da una stimolazione della regione della base del cervello;
2) dalla mancanza di corteccia cerebrale.
Bisogna notare che Tanimale reagisce con furore a stimolazioni

Cultura in Ita

leggere che normalmente l'avrebbero lasciato del tutto indiferente. Nello stesso modo, un uomo, la cui corteccia cerebrale funziona in modo anormale, sari soggetto a impulsi, emozioni, collere, aggressivitá e ira, scatenati da circostanze che normalmente non avrebbero alcuna importanza.

Vera e falsa padronanza di sé. — Le nevrosi spuntano come funghi. Le afezioni cardiache, vascolari, renali, epatiche, gastriche sono numerosissime. Le ulcere alio stomaco sono molto diffuse. Ora, molto spesso queste malattie sono dovute all'irritazione del sistema nervoso simpático, ed alie emozioni profonde che hanno provocato questa irritazione.

E se io metto l'accento sulle emozioni, é perché:

a) il nostro sistema nervoso simpático è il Grande maestro del nostro organismo;

b) l'angoscia e l'emozione sono i principali fattori del suo equilibrio;

c) l'angoscia e l'emozione sono le grandi manifestazioni del nostro tempo.

Sappiamo ora che il buon funzionamento del cervello é essenziale e che una corteccia cerebrale nórmale permette di regolare e controllare le emozioni. Un uomo il cui cervello ed il cui sistema nervoso simpático siano in buono stato, ha tutte k possibilitl di vivere con un controllo ed una luciditi perfette con un mínimo di malattie.

Immaginiamo un uomo il cui cervello é affaticato (da surmenage, per esempio). Gli si presenta una situazione spiacevole. Cosa gli succede? Prevale l'emozione che disturba l'organismo intero. Inoltre questa emozione sconvolge anche la corteccia cerebrale, giá afl alicata e inca pace di resistere. Esplode la collera, liberata dalla regione del talamo, senza che la corteccia cerebrale possa opporre un freno, un controllo, una regola. L'uomo diventa incosciente, « accecato dalla collera », e commette atti violenti e impulsivi che «la sua ragione riproverebbe ».

Ora, la sua « ragione » e la sua « volonti » non funzionano, poiché dipendono dai centri superiori messi fuori uso dalla stanchezza e dall'emozione. E, in fondo, colpito da «pseudo-rabbia » come l'animale decerebrato. E noi sappiamo die, in que-

Cultura in Ita

sto caso, una leggerissima stimolazione é suficiente a provocare una forte collera.
Se, al contrario, il cervello di questo uomo funziona bene e gli si presenta una circostanza spiacevole, essa non scatena emozioni perturbatrici! Anche se l'emozione compare, (in seguito a fatti eccessivamente spiacevoli) é ¡inmediatamente « controllata » dalla corteccia cerebrale.
Quest'uomo resta dunque perfettamente lucido e capace di esaminare la situazione sotto tutti gli aspetti; é padrone di se stesso, non perché «siringe le mascelle per dominarsi », ma semplicemente perché la sua macchina nervosa automáticamente lo rende padrone di sé.

I CERVELLI MALATI

Un cervello malato rompe Tequilibrio dell'organismo sottomesso alia sua influenza. Nía lo squilibrio orgánico, a sua volta, si ripercuote sul cervello. Non dobbiamo mai dimenticare che l'organismo umano é una unitá perfetta. Infine, il cervello, sempre piü distúrbate, perde la padronanza. Questa insufficienza del cervello puó dunque avere due grandi cause: affaticamento cerebrale propriamente detto, o provócate da una fatica orgánica.
Seconda causa frequente d'insuficienza cerebrale é la rimozione (studiata in Psicoanalisi), che distoglie gran parte dell'attiviti cosciente a favore dell'inconscio. Ne parleremo.
In questi due casi, l'insufficienza del cervello non permette l'adattamento alie situazioni che si presentano. Non é piü possibile un'azione regolatrice armónica.
Gli impulsi elettrici nervosi di ventano caotici, incontrol latí; siamo di fronte alio squilibrio generale dell'organismo, con tutte le sue conseguenze. L'accento va dunque posto, sempre piü, sul funzionamento del cervello e sul benessere interiore da cui dipende la sua armonía.
Se si raggiungerá ¡equilibrio orgánico (cervello compreso) la nostra época non potrá avere sull'uomo alcun effetto disastroso.

Cultura in Ita

La rimozione

Dato che l'abbiamo giá studiata in «Psicoanalisi», siamo in grado di constatare come la geniale concezione di Freud si inserisca perfettamente nella neurolagia moderna. La rimozione impedisce che una emozione dolorosa pervenga alia coscienza, dunque alia corteccia cerebrale. La rimozione si verifica spesso in casi di ostilitá, aggressivitá, collera, odio, istinto di morte.

La rimozione awiene a livello dell'inconscio (non siamo consapevoli dunque di nascondere un sentimento); oppure l'emozione fa una rapidissima apparizione nel campo della coscienza, per essere istantaneamente rimossa.

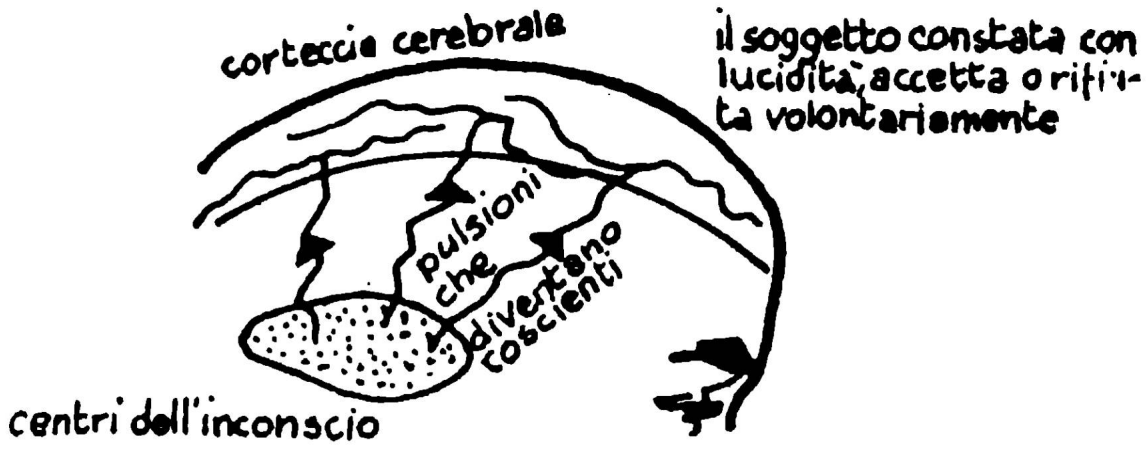
Tutti i sentimenti che sono rimossi, sono gravati da emozioni penóse. Essi sono d'altronde rimossi proprio perché sono penosi! P certo che l'organismo umano ricerca il piacevole e preferisce non prendere coscienza di ció che é spiacevole. La rimozione pone dunque uno sbarramento alie emozioni dolorose.

Per esempio: Un adolescente puó avere un impulso inconscio (istinto di morte) verso un genitore che ama.

Questo «istinto di morte » passa in un lampo, ma é carico di una violenta emozione. Ha dunque tutte le probabilitá di essere ¡inmediatamente rimosso.

Cosa succede?

— *Normalmente,* gli impulsi, anche dolorosi, dovranno dirigersi verso i centri superiori del cervello (verso la coscienza e la corteccia cerebrale). Arrivati alia corteccia cerebrale, dovranno essere valutati lucidamente; in seguito, accettati o respinti volontariamente. Come in questo schema:

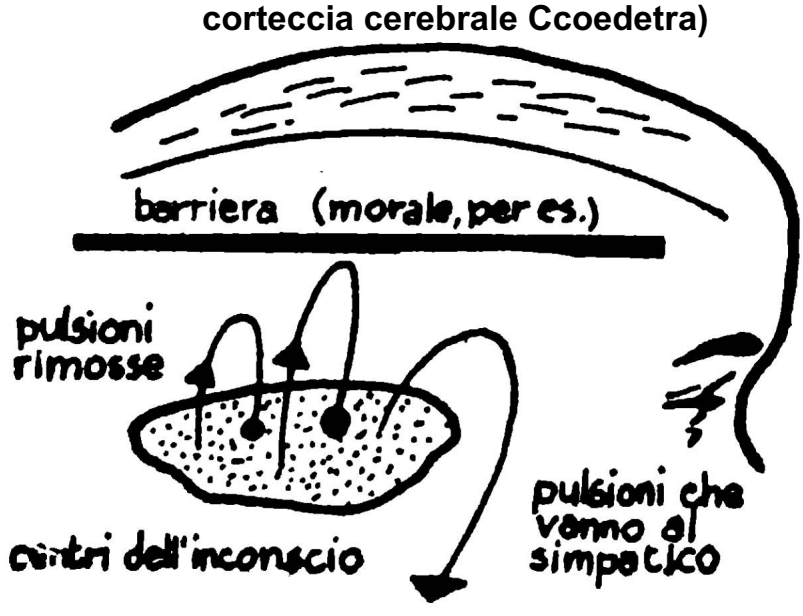


Cultura in Ita

— *Per esempio:* Un adolescente perfettamente equilíbralo constaterá: « Ho awertito un impulso di morte verso la persona che amo; perché l'ho awertito ed in seguito a quali circostanze? ».
Egli potrà poi rendersi conto che ha avuto questo impulso involontario in seguito ad una contraríete, ad un risentimento (abbiamo visto in Psicoanalasi í« istinto di morte » di un iratello verso la sorella, per la cui nascita aveva dovuto interrompere i suoi studi).

Anormalmente:

1) Nei centri inferiori del cervello fa la sua comparsa una pulsione, c' e tende ad arrivare alia corteccia cerebrale.
2) Uno sbarramento morale si oppone a questa pulsione; riflessi condizionati (inconsci) fanno sviare gli impulsi nervosi.
3) Questi impulsi elettrici non arrivano alia corteccia cerebrale; il soggetto non ne prende coscienza.
4) Questi impulsi deviano con una notevole carica verso il sistema nervoso simpático, che é sottoposto ad una eccitazione ripetuta.
5) Inoltre, l'influsso nervoso (del quale é bloccato lo sbocco cosciente) continua a premere neU'inconscio. Provoca allora nuovi impulsi, che sono a loro volta rimossi... e che sono causa di nuove pulsioni, ancora rimosse.
Si determina una tensione interiore. II sistema nervoso simpa-



Cultura in Ita

tico é disturbato; ecco l'angoscia ed i complessi. £ Pesca per le nevrosi e per i disturbi organici. 11 meccanismo é illustrato nella pagina precedente.
Che cosa fa in questo caso la psicoanalasi ? Permette agli impulsi rimossi di risalire verso la corteccia cerebrale e la coscienza. Questi impulsi dolorosi riprendono il loro posto nel funzionamento globale della corteccia. La psicoanalisi permette al satellite sviato di ritrovare la sua órbita naturale.

VERSO UN UOMO PIÜ UMANO

£ necessario dunque porre sempre di piü 1'accento sull'equilibrio ed il funzionamento cerebrale, sul benessere del cervello, sulla liberazione dai complessi che sono prodotti continuamente dalle emozioni inconsce e nocive. Mettere l'accento sulla conoscenza di se stessi, dei meccanismi umani, della macchina umana.
Migliaia di persone sono chiuse in se stesse, in un mondo personóle dal quale non riescono a liberar si. Sono ripiegati sui loro complessi, le loro paure, le loro angosce, le loro aggressivitó.
Ma ci sono compiti piü nobili. Le capacité del nostro cervello possono permettere all'organismo di lavorare per scopi piü grandi, invece di «mortificarsi» o «chiudersi in se stesso »! Milioni di persone distolgono (per rimozioni o chiusure) molta parte della loro capacitó operativa cosciente a favore delle emozioni e delle malattie.
La nostra época é un'epoca di paura; perché la paura é diventata un riflesso condizionato. La base di molte forme di educazione poggia sull'attacco e la difesa. Si impara troppo a mortificarsi, a reprimere, a dissimulare le gioie, gli istinti, le collere in nome di imperativi che poggiano spesso sulle sabbie mobili di convenzioni temporanee. E Tuomo soffre perché egli ha sete di altre cose, di essere se stesso e di liberarsi di sé. Non si dovrebbe insegnare il controllo ed il sorriso interiore che di il vero benessere ? E non si dovrebbe dimostrare, in ogni scuola ed in tutte le Universitó, che

Cultura in Ita

questo benessere é il prodotto naturale di un armónico funzionamento cerebrale?
Si dovrebbe sapere che una macchina perfetta é un punto di partenza perfetto verso una vita perfetta. Si dovrebbe soprattutto smettere di credere che la «volonti» sia il risultato delia tensione e della ostinazione. Sarebbe necessario capire chiaramente che la vera volontà umana trova il suo punto di partenza nell'equilibrio generale del corpo e del cervello.
É certo che possedere una macchina in buono stato non apre automatiamente le porte ai valori umani. Tuttavia sappiamo che un « terreno favorevole » é di capitale importanza nella comparsa della malattia. Perché non lo dovrebbe essere anche nel determinare la lucidità mentale? E, innanzi tutto, non é più importante non soffrire?
Invece, ecco migliaia'di visi aggrottati, migliaia di repressioni emotive e di sofferenze: malattie, ossessioni, idee fisse, nevrosi, disturbi gastrici, disturbi cardiaci. Ed uomini che girano su se stessi come trottole, senza sapere che l'universo é a portata di mano.
Questo, io credo, é l'umanesimo della medicina psicosomatica, che spero di avere spiegato. Lo spirito ed il corpo sono riuniti in un solo blocco, teso verso lo scopo che dovrebbe essere quello di tutti gli uomini: il benessere interiore e la pace.

II parto indolote

Che cos'é un parto? E un fenómeno naturale. Poiché é naturale, non dovrebbe naturalmente provocare alcun dolore.
Ora, cos'é che determina il dolore? II dolore esiste per noi quando ne abbiamo la sensazione cosciente. Notiamo, d'altronde, che gli uomini reagiscono in modo molto diverso al dolore. La tale persona reagiré intensamente ad un leggero stimolo doloroso, un'altra, di fronte ad una sofierenza molto forte, avrá una mínima reazione. La sensazione del dolore é data dalla corteccia cerebrale, sede della coscienza. Questo é un primo punto.
Secondo punto: se la sensazione del dolore é legata alia cor-

teccia cerebrale, é modificabile dalla cortearía cerebrale stessa. É ancora lógica pura. Ed in pratica é cosí.
Sappiamo che il talamo é il centro della vita istintiva e delle emozioni. Ora, ogni sensazione di dolore é accompagnata da emozione.
Si sa anche (chi non l'ha provato dal dentista!) che la paura aumenta il dolore, ma che la calma e la distensione diminuí* scono la sensazione dolorosa.
Come si pud sopprimere il dolore? In primo luogo, addormentando la corteccia cerebrale (con l'anestesia, per esempio). In questo caso il dolore esiste, ma la sensazione di questo dolore non arriva ai centri superior i. É per questo che alcuni isterici non reagiscono a sofferenze fisiche normalmente atroci. Perché? Perché la loro corteccia cerebrale é naturalmente inibita. Essa presenta dunque « zone insensibili » che si possono torturare, senza che l'isterico reagisca mínimamente. Si tratta, in fondo, di anestesia naturale dovuta a cattivo funzionamentó della corteccia cerebrale.
II contrario succede nel parto indolore. Invece di addormentare la coscienza, la si rende vigile. Sappiamo che la corteccia cerebrale svolge un grande ruolo: frena le reazioni emotive. Ho parialo *dt\V equilibrio* cerebrale, che non permette alie emozioni di manifestarsi. Si vede súbito come il buon funzíonamento cerebrale possa « frenare » il dolore, dal momento che tiene a freno l'emozione!
II parto indolore insegna dunque a rendere vigile la coscienza. Si evita cosí, per prima cosa, la paura che aumenta l'emozione. Molto spesso il dolore nel parto é basato su un riflesso condizionato, la paura di soffrire. Si cerca di realizzare quindi il riflesso inverso. II soggetto si convince del carattere naturale e indolore del parto. Per creare il riflesso é necessario peró un tirocinio. Inoltre, il soggetto viene educato per mezzo di una técnica respiratoria e addominale, in modo da assicurare uno svolgimento perfetto del parto.
Cosa accade? La donna non subisce più passivamente e con ansia il suo parto. Lo dirige coscientemente, senza emozioni che la possano turbare.

Cultura in Ita

II fatto dimostra che molto spesso i dolori del parto sono determinad dalla mancanza di equilibrio cerebrale.
Ci rendiamo conto del meraviglioso potere che il buon funzionamento del cervello determina su tutto il corpo?

PSICOSOMATICA ED ISTERIA

Parlo ancora di questa malattia, perché essa dimostra chiaramente il potere del cervello sull'organismo. Essa offre un esempio típico dei rapporti che intercorrono tra la « psiche » ed il «corpo ». L'isteria presenta i piü vari sintomi organici, muscolari e psichici. Inoltre una persona isterica é suggestionabile al massimo. Qual é la causa di ció? L'anormale funzionamento del cervello.
Non esiste uno stato isterico, ma tutta una gamma di stati che vanno dall'isteria di lieve grado alia grave isteria. Come hq gii dimostrato, il temperamento isterico non sempre si rivela attraverso crisi!
Alcuni isterici passano tutta la loro vita senza la mínima chiara manifestazione. II temperamento isterico é innanzi tutto un temperamento fragile; il funzionamento cerebrale é deficitario; la coscienza e la volonti sono praticamente nulle. Per questo é molto fací le suggestionare e ipnotizzare gli isterici. Dunque, quando il funzionamento cerebrale di venta insuficiente (e perció ne parlo in questo capitolo), l'uomo nórmale viene a trovarsi in condizioni quasi simili a quelle dell'isterico. La suggestione puó esercitare il suo potere. I centri nervosi inconsci lo infiuenzano più fortemente (diminuisce il freno della corteccia cerebrale). E quanto accade frequentemente nelle emozioni: paura, ansia, fobie, esami, crisi di ti* midezza, collera. Queste emozioni disturbano il funzionamento del cervello ed aprono la strada al dominio dell'inconscio. Per questo é interessante esaminare l'esasperazione di tutti gli stadi della grave isteria.
Poiché sappiamo che il cervello lavora attraverso un ammirevole giuoco di combinazioni fra i neuroni e che essi entraño in contatto per mezzo di rifiessi condizionati, comprendiamo più fácilmente il ruolo della suggestione.

Cultura in Ita

Restiamo dunque nel campo dell'isteria, dove la suggestione é spinta al massimo.

LA SUGGESTIONE E L'IPNOTISMO

Ricordiamoci che il cervello cosciente ¿ in rapporto costante con i centri incoscienti della base del cervello (regione del talamo). Inoltre, la zona del talamo é immediatamente collegata ai visceri, agli organi, alia pelle, al cervello, ecc. Questo dimostra chiaramente come la suggestione possa essere efficace ed agire su qualsiasi parte del corpo.

Cosa significa suggestionare ? Significa determinare un nuovo rifles so condizionato, dunque una nuova associazione di neuroni, senza che un riflesso gii esistente possa interferiré. Se si dice ad una persona ipnotizzata: « Lei ha molta paura », i battiti del suo cuore aumenteranno. Perché? Perché questo suggerimento ha creato un riflesso di paura; l'emozione provoca l'accelerazione cardiaca.

Ma perché questa suggestione é immediatamente accettata?

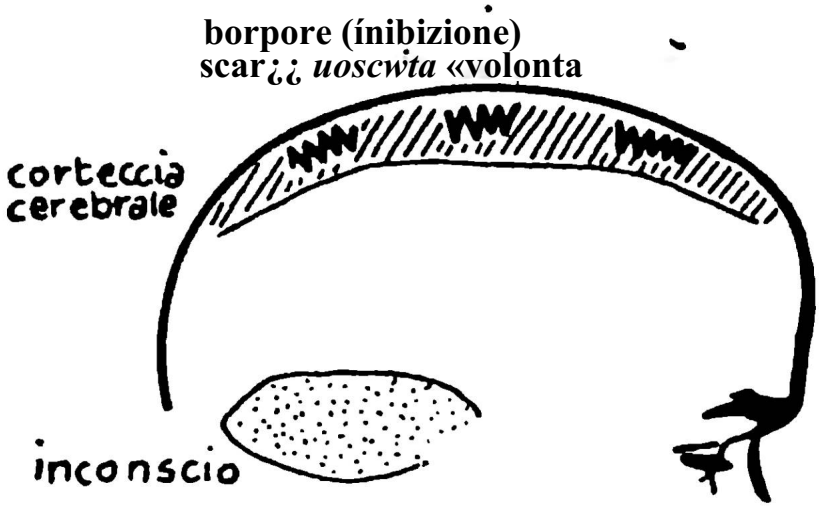
Se non vi é opposizione, evidentemente il campo della coscienza é ridotto. Questo accade perché il cervello affaticato é particolarmente accessibile alia suggestione. Ora, il cervello dei nevrotici é proprio cosí! Ed uguale é anche il cervello disturbato in seguito a surmenage, emozioni ripetute, complessi. Se si dice ad un timido in piena crisi: «Come é pallido »; lo diventa!

La corteccia cerebrale, sconvolta dall'emozione, accetta la suggestione senza opporre resistenza. Inoltre, l'emozione aumenten! con la suggestione (sempre meno controllata dalla corteccia cerebrale). Questa emozione, attraverso il talamo ed il sistema nervoso simpático, provochetó, non ostacolata, diversi sintomi come: rossore, pallóte, tremíto, fuga, attacco, balbuzie, afonía, mutismo.

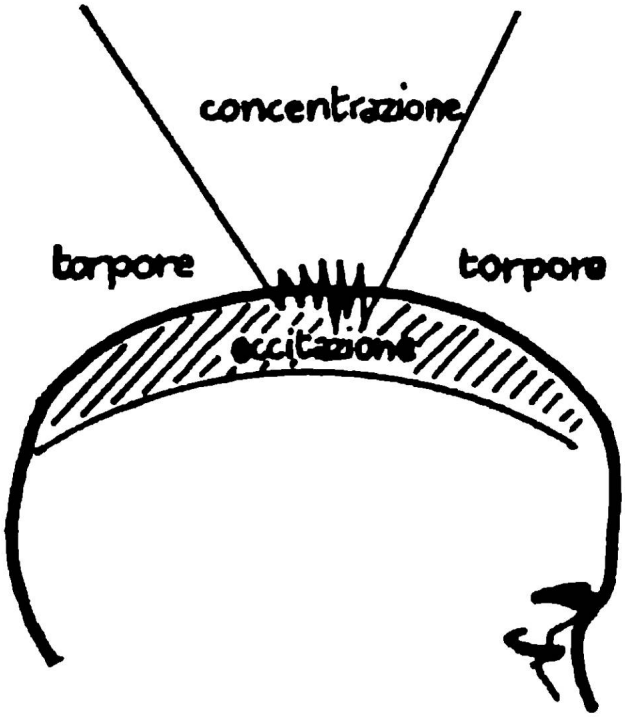
L'emozione é dunque un fattore di suggestione (perché fattore di turbamento cerebrale). £ cid che accade nei grandi movimenti di massa, siano essi patriottici, religiosi, ecc. La capacitó di suggestione di un leader pud allora trasoñare una folla intera.

Cultura in Ita

Ecco ora uno schema che mostra il cammino di una suggestíone, provocata attraverso l'ipnotismo, su una persona di temperamento isterico.

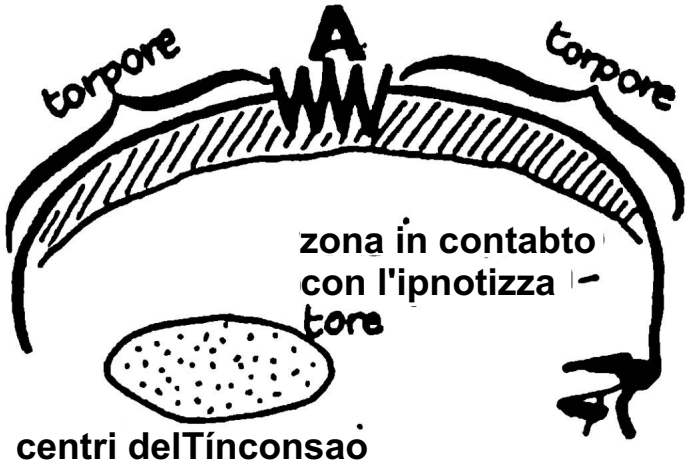


Questo schema rappresenta il cervello isterico alio stato naturale. Notevole la zona inibita (torpore). Scarsa coscienza. Abbiamo dunque cattivo funzionamento del cervello, che lascia via libera all'immenso dominio dell'inconscio.

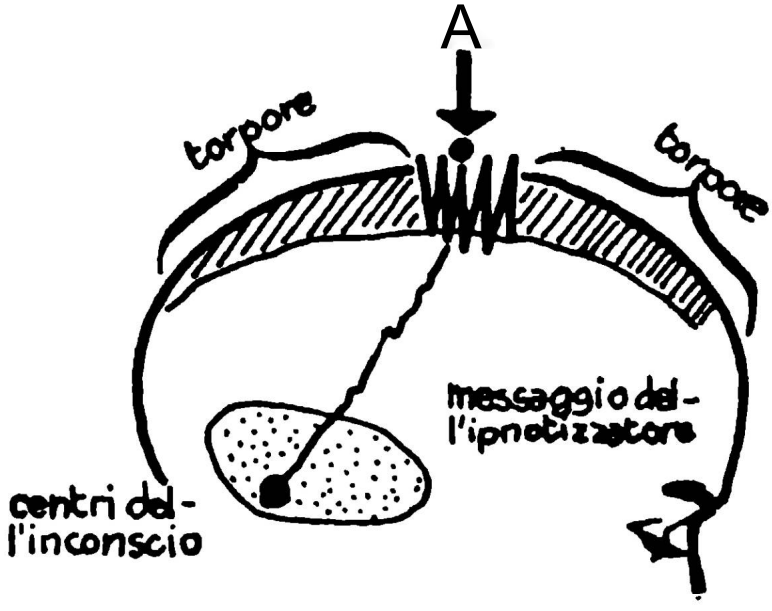


Come abbiamo avuto modo di vedere, l'ipnotizzatore impone all'individuo di concentrarsi, usando tecniche speciali. Questa concentrazione stimola fortemente qualche zona del cervello e blocca automáticamente le altre. Attraverso la concentra-

zione, gran parte del cervello si inibisce. Inoltre, la concentrazione porta ad un affaticamento del centro eccitato, il che aumenta ancora l'inibizione. II campo della coscienza si riduce sempre di piü.



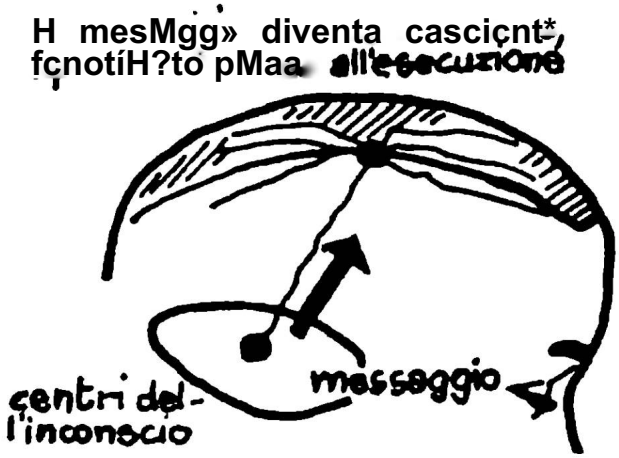
La parte vigile della coscienza «converge» verso il punto della concentrazione (A). Esattamente come uno studente che, affaticato, continuerá a concentrarsi su un problema. 11 resto del cervello é inibito e non é capace di opporre alcuna resistenza. II punto di concentrazione (A) é dunque il solo punto che resta in contatto con l'ipnotizzatore. Nessuna parte del cervello é in grado di opporsi a ció che dice l'ipnotizzatore.



L'ipnotizzatore ordina quaicne cosa. Per esempio: « La sua paralisi sta scomparendo». Oppure: «La sua pelle diventa rossa ». Con queste parole si invia un messaggio in A, cioé

Cultura in Ita

nel punto della coscienza in contatto con l'ipnotizzatore. Questo messaggio arriva ¡inmediatamente (attraverso vie nervose) ai centri nervosi inconsci. Per l'ipnotizzato questo messaggio diventa personale e affettivo. É nórmale, poiché esso passa attraverso i suoi stessi centri nervosi. Se posso arrischiare un paragone, é una specie di « trasfusione nervosa ». Ció che ordina l'ipnotizzatore diventa per l'ipnotizzato un convincimento inconscio.
Nello stesso modo in cui il sangue estraneo diventa il sangue di una persona sottoposta ad una trasfusione.



Dopo il risveglio: il messaggio, trovandosi neU'inconscio, « risale alia superficie »! L'ipnotizzato esegue l'azione comandata. Egli ignora evidentemente che questa azione gli é stata ordinata e la considera come voluta da luí stesso.
Ancora una volta, é tutto quanto nórmale: il messaggio ha determinato nell'ipnotizzato delle associazioni di neuroni, dtinque dei riflessi condizionati.
É chiaro ora come le persone «piene di complessi » seguano lo stesso meccanismo. Esse credono di agire volontariamente, mentre non fanno altro che obbedire agli impulsi dati da questi complessi.

LE CURE PSICOSOMATICHE

La base di ogni trattamento psicosomatico é l'individuazione della personalitá intera del malato; solo cosí é possibile evitare (per prima cosa) storie ormai classiche di « conversioni »: una

persona guarisce dall'orticaria, ma poco dopo soffre d'asma. In seguito sparisce l'asma, ma compare una grave ossessione. L'ossessione scompare, ma si manifesta una colite e cosí vía.
Tutti questi sintomi sono fenomeni localizzati di una malattia generalizzata, cioé di un disturbo globale del la personalitá.
£ impossibile indicare «un » trattamento psicosomatico, poiché si deve tendere a riequilibrare totalmente una personaliti La medicina psicosomatica deve curare ¡inmediatamente i sintomi. Le prime cure dipendono dunque da questi sintomi, sia che si tratti di un'ulcera, di una frattura o di una ossessione. In seguito, le cure dovranno affrontare tutti i settori in una volta. Per guariré un organo malato, é necessario arrestare le influenze nervose nocive, causa della malattia. II ruolo del cervello e dello squilibrio del sistema nervoso simpático é essenziale in medicina psicosomatica* .
II cervello non comanda direttamente lo squilibrio nervoso; ma é spesso colpevole delle emozioni, dei riflessi condizionati, delle rimozioni, dei complessi. II cervello svolge il suo compito magistrale e segreto, benéfico se é in buone condizioni, nocivo se la sua armonía é disturbata.
La medicina psicosomatica sa che il cervello ha un'influenza indiretta sull'organo malato e non dimentica che una persona reagisce sempre con tutto l'organismo.
Indicherd ora qualche técnica che puó essere impiegata nelle cure psicomatiche. Ve ne sono certamente altre, che variano a seconda del punto di partenza della malattia, della personaliti e del temperamento di ognuno. II colloquio col malato deve costituire una indagine spinta fino alie ultime difese, per risalire alia causa reale.
In seguito, la medicina e la psicología si fondono insieme. Le tecniche che indicherd non sono altro che tecniche di « aiuto », spesso conosciute da un vasto pubblico.
Per i primi passi verso la guarigione, le medicine non mancano. Ci sono moltissimi ricostituenti generali e specifici, dei calmanti, degli eccitanti; costituiscono tutti una terapia d'urto prima dell'applicazione della psicosomatica.
G sono medicine molto preziose: i tranquillanti.

Qual é la loro azione? II sistema nervoso simpático regola F equilibrio orgánico e permette Fadattamento alie molte situazioni della vita. Ora, in certi casi (emozioni, disordini *cerebraľ!,* ecc.) il sistema nervoso simpático oltrepassa il sao scopo, perviene ad uno stato di irritazione.
Allora anziché equilibrare, disturba, provocando numeróse malattie sia funzionali (come la maggior parte dei disturbi organici o cerebrali di cui soffrono i « nervosi »), sia anatomiche (ulcere, per esempio), sia lesioni molto gravi (ai reñí, al fegato, agli intestini).
In questi casi, bisogna fermare F azione del colpevole. É a questo punto che entraño in giuoco i tranquillanti. Essi impediscono l'azione nociva del sistema nervoso simpático:
Ecco i principali tranquillanti:
II Largactil o cloropromazina. É il piü conosciuto; ha una potente azione depressiva sul sistema nervoso céntrale, porta tranquilliti, benessere, scomparsa dell'ansia. Nei casi gravi impedisce le lesioni dovute alFirritazione del sistema nervoso simpático.
Altri composti simili alia cloropromazina: talofen, stemetil, trilofon.
La Resempina, con effetto ad insorgenza lenta e a Junga durata.
Meprobamato, il piü típico dei tranquillanti minori.
I tranquillanti sono stati sperimentati nel campo del sistema nervoso e (di conseguenza) psicológico. In psicosomatica il loro impiego é temporáneo, dal momento che si tende ad eliminare la causa prima! Inoltre, queste « pillóle della fecilitá » mutilano la personaliti, poiché la privano del sistema simpático. Va da sé che i tranquillanti debbono essere impiegati sotto un rigoroso controllo medico.

Le medicine centro Hnaonnle

L'insonnia é una sofferenza piü diffusa della stanchezza e si verifica in molti casi (vedere *insonnia* all'indice). Alcune sostanze chimiche hanno un'azione depressiva e possono provo-

Cultura in Ita

cate, a volontá, il sonno naturale, oppure lo stato di coma. Ci sono alcuni prodotti chimici destinati a favorire il sonno. I barbiturici sono ormai noti a tutti. Possono essere dei preziosi aiuti, presi in piccole dosi, purché siano prescritti dal medico.
Se l'impiego dei barbiturici é temporáneo, non c'é alcun pericolo. Sono destinati ad aiutare la terapia psicosomatica, permetiendo all'organismo il recupero, attraverso il sonno.
Disgraziatamente, troppe persone hanno fatto l'abitudine ai barbiturici. Non dobbiamo dimenticare che sono pericolosamente tossici e rovinano il sistema nervoso! Possono inoltre condurre all'intossicazione crónica da barbiturici.
La cura del sonno viene praticata in alcune cliniche specializzate. Consiste nel far cadere il soggetto in uno stato molto simile al sonno nórmale. Vengono impiegati gli ipnotici, in un ambiente calmo ed immerso nel buio. La cura del sonno puó avere notevoli risultati, a condizione peró che non si perda mai di vista il fattore psicológico.
La cura ha lo scopo di restaurare i disor din i cerebrali e del sistema simpático e di conseguenza eliminare i disturbi che ne derivano. Si sono ottenuti ottimi risultati in alcune ulcere, nell'asma, in alcuni tipi di reumatismo, nelle emicranie, ecc.
La cura é diversa a seconda delle cliniche.
Spesso il sonno dura venti ore al giorno. Viene interrotto per le cure igieniche e per l'alimentazione. La cura puó durare una ventina di giorni.
Ho detto che il fattore psicológico é importante. Spesso é indispensabile approfittare dello stato di dormiveglia, in cui si trova il paziente, per agire sulla psiche, tenendo presentí i centri incoscienti della base del cervello. (Evidentemente questo trattamento é in dicato se la causa della malattia é psichica). Ritroviamo, in questo caso, la suggestione in profonditi. Essendo la corteccia cerebrale «fuori circuito», i messaggi della suggestione arrivano immediatamente ai centri nervosi incoscienti.

Cultura in Ita

Si tratta di un método ancora empírico e brutale, del guale spesso si abusa. Tuttavia in certi casi (nella malinconia, per esempio) da buoni risultati.

Come si effettua l'elettroshock? Si fa passare nel cervello, per un tempo molto breve, una corrente elettrica intensa. Generalmente il tempo di passaggio della corrente va da un décimo di secondo ad un secondo; il voltaggio é da ottanta a centocinquanta volts. L'elettroshock provoca uno stato di coma convulsivo; la corteccia cerebrale si trova in stato di inerzia assoluta, vengono eccitati altri centri (piü periferici). L'elettroshock provoca convulsioni ed eccitazioni del sistema nervoso vegetativo. La perdita di coscienza é instantánea. Segue una crisi epilettica; la risonanza sul sistema simpático e sul sistema endocrino é violenta. Sembra che gli shocks agiscano particolarmente sui centri nervosi della base del cervello.

Succede come se lo shock provocasse la dissociazione dello psichismo, per poi ricostruirlo. II risveglio é progressivo. II malato si trova allora in uno stato di confusione mentale e di amnesia; questi disturbi scompaiono senza lasciare tracce.

Se l'elettroshock agisce sui centri inferiori del cervello, agisce anche sulla regolazione della coscienza e dell'affettivitá; la sua influenza sul sistema ghiandolare e simpático é importante. Si possono notare alcune analogie tra l'elettroshock e lo shock emotivo.

Non dimentichiamo che, se una violenta emozione puó provocare gravi disturbi, pud anche guarir!i.

Non si pud disconoscere che con l'elettroshock si ottengono a volte buoni risultati. La parte psicológica é molto importante, soprattutto nella preparazione del malato, che é terrorizzato e angosciato.

E se l'elettroshock non lascia nessuna impronta, non cosí é per I'angoscia, che lascia spesso tracce molto profonde... Bisogna dunque protestare con rigore contro gli elettroshock applicati indiscriminatamente, senza alcuna preparazione psicológica del soggetto. Alcuni grandi psichiatri non hanno mancato di segnalarlo autorevolmente.

Cultura in Ita

Inoltre, la psicología puó aiutare la ricostruzione del nórmale psichismo in modo essenziale. II paziente si risveglia in uno stato di semi-incoscienza, che si presta particolarmente alfanalisi dell'inconscio ed alia suggestione profonda.
Sono state sperimentate alcune varianti dell'elettroshock; per esempio, il passaggio continuo di una corrente elettrica particolare provoca una narcosi molto meno epilettica. Inoltre, si possono diminuiré le convulsioni per mezzo del curaro ed eliminare l'angoscia preliminare anestetizzando il soggetto prima dell'elettroshock.

I/ínsulina

Fu Manfred Sakel, medico viennese, che la sperimentó nel trattamento delle malattie mentali (soprattutto nella schizofrenia). Nonostante il suo carattere empírico, questa técnica si diffuse rápidamente. Consiste nell'iniettare forti dosi di insulina, che provoca l'abbassamento del tasso di glucosio nel sangue.
L'iniezione viene fatta, in genere, al mattino a digiuno. Due o tre ore più tardi, il malato presenta traspirazione abbondante, ventigini, palpitazione di cuore. Successivamente entra in coma, detto «coma insulinico », nel quale é lasciato per un tempo variabile (generalmente una o due ore). Viene in seguito svegliato mediante somministrazione di glucosio, per vía endovena o introdotto direttamente nello stomaco. II malato si risveglia rápidamente.
Questo trattamento non puó essere fatto che in clínica e sotto una costante sorveglianza, essendo possibili gli incidenti (cuore, respirazione, temperatura, ecc.).
L'insulina é particolarmente efficace nella schizofrenia, nella psicosi maniaco-depressiva e nella confusione mentale.
Queste terapie devono dunque essere considérate come semplici tappe. Infatti la strada che parte dalla salute, passando attraverso le malattie funzionali e le nevrosi, per arrivare alia psicosi ed alie lesioni di organi, é lunga; quindi é comprensibile come questa strada sia costellata di centinaia di terapie. A loro volta queste cure sono sottoposte a migliaia di cause

possibili, sia che si tratti di disturbi mentali di origine infettiva o psicológica, di disordini endocrini o affettivi, di lesioni organiche o di irritazione del sistema vegetativo dovute a repressioni.

^er conductor»

Credo che nessuno pensi che la medicina psicosomatica sia una soluzione di comodo. La prassi del terapeuta é: comprendere l'uomo nella sua totalitá; comprenderlo neU'insieme confuso delle influenze psichiche sul físico, e viceversa. £ la personalità intera che deve essere considerata, sia nello stato di salute come nella malattia.

L'ESAURIMENTO NERVOSO

Qualunque siano le cause di una malattia, esse sono favorite spesso daH'esaurimento nervoso, che provoca una diminuzione della « tensione psicológica ».
L'uomo diventa incapace di operare la «sintesi » degli avvenimenti, é trascinato soltanto dai satelliti psichici, spesso penosi e cause di disturbi. La volontá dipende da questa tensione psicológica, altrimenti essa lascia il posto all'incapaciti di volere, o alia volontá insufficiente che non é più volonti, come ho giá avuto modo di dire.
Se manca la tensione psicológica, fácilmente le forze dell'inconscio prendono il soprawento sulle forze coscienti. Si liberano gli automatismi istintivi ed affettivi; l'individuo perde il « controllo di sé ».

7 LO STUDIO DEL CARATTERE

Davanti a me c'é un uomo. *Chi ¿* quest'uomo? Qual é la sua profonda real ti? L veramente ció che sembra essere? Quali sono le persone che frecuenta? Come reagisce di fronte al suo ambiente sociale? Qual é il suo temperamento? É equilibrato, ordinato, represso, autoritario, impulsivo, aggressivo? Quale mistero rappresenta quest'uomo?

Si tratta dunque di studiarne il carattere ed i suoi difetti.

Secón do lo scopo prefisso, si possono seguiré due vie. Prima di tutto la psicología del profondo, come, per es., la psicoanalisi. É un modo ideale di indagine, che richiede un periodo di tempo piuttosto lungo. Spesso é necessario peró conoscere al più presto le grandi linee del carattere.

Per esempio, un capo d'azienda vorrá sapere se un candidato sia adatto o meno alia professione scelta. Oppure, alcuni genitori desiderano sapere quale tipo di studi conviene meglio al loro bambino. In questo caso bisogna individuare rápidamente nel soggetto i tratti essenziali del carattere e prevedere il suo evolversi nel tempo.

Ci troviamo di fronte a due settori ben precisi della psicología:

a) La psicotecnica, con il método dei tests.

b) L'orientamento professionale, basato sulla psicotecnica.

Un terzo settore é sempre piu oggetto di studi.

f) La grafologia, che indaga il carattere attraverso la scrittura. Ma, prima di tutto, vorrei sottolineare un concetto essenziale. Esiste una base sulla quale si viene strutturando il carattere dell'uomo: é il temperamento, che costituisce il substrato delle nostre azioni. Un tipo di temperamento sará predisposto ad un certo tipo di azione; un individuo « buontempone >> non avri lo stesso temperamento di un individuo « gracile », o di uno « stizzoso»! Lo studio dei temperamenti é dunque essenziale.

I TEMPERAMENTI

Fin dal V secolo a. C. I£>pocrate aveva stabilito la seguente classificazione, la cui influenza si fece sentiré fino all'epoca moderna. Vi sono delinead quattro tipi umani, che ogni giorno ciascuno di noi pud incontrare per strada.

1. IL SANOU!GNO

É «buontempone», molto socievole; superficiale, non si pone grandi problemi. II sanguigno é bene in carne, solido.

Eccede spessissimo a tavola, nelle bevande, nel lavoro. Ha bisogno di movimento, ái attivitá, di emozioni. Si vanta volentieri

di non aver mai dovuto ricorrere alie cure del medico. Se si ammala, ha bisogno prima di tutto di essere rassicurato. Questo tipo d'uomo si adatta alie cure finché soffre, ma appena si sente meglio lascia per dere tutto per ricom inciare con i suoi eccessi. £ poco predisposto alie malattie psichiche; gli possono capitare distuibi banali: coliche epatiche, emicranie, reumatismi, malattie che sono molto utili perché preservano 1'organismo da accidenti piü gravj.

2. IL MALINCONICO

Detto anche « atrabiliare ». Decisamente asocíale, questo tipo d'uomo é nervoso ed emotivo, pessimista ed orgoglioso, chiuso in se stesso. £ magro. 11 cranio é molto sviluppato rispetto al corpo, che é fragüe.
II malinconico si pone problemi molto profondi e soffre di disturbi nervosi. £ portato a rimuginare dentro di sé ed all'ansieti.

Tende ad essere un represso ed é soggetto ai complessi. II malinconico é longevo, e la sua vita scorre nel cerchio delle sue abitudini e delle sue manie.

II suo organismo ha ottime difese. Per contro, é ipereccitabile, soffre di nevralgie, di crampi, di spasmi, di insonnia e di nevrosi. Consulta un'infinitá di medici. Si presenta dal medico con

un mucchio di « foglietti » sui quali ha annotato i disturbi che lo affliggono.
Questa é la sua vita; ma egli sopporta spesso meglio di un altro un «duro colpo» o una preoccupazione. Di fronte alia morte dimostra una sereniti invidiabile.

3. IL COLLERICO

Detto anche «bilioso». £ irritabile, molto suscettibile, aggressivo e temerario. II suo corpo é lungo e magro; il colorito giallastro. II collerico é «forte nel dolore»; é stoico e soffre senza compiangersi.
£ il tipo del « volitivo ». Si reca dal medico quando non puó fare aJtrimenti. £ inutile consolarlo confortarlo; per lui sono

necessari fatti e lógica matemática. Segue anche le cure con un rispetto assoluto.
II collerico é dotato di molta vitaliti, con predisposizione a disturbi digestivi. Raggiunge generalmente un'eti piü avanzata del sanguigno.

4. IL LINFATICO

Detto anche « flemmatico ». Sembra solido e calmo. £ grasso od anche obeso. La sua attiviti é lenta» e sopporta molto male il

dolore. Al più piccolo disturbo, si palpa e crede di essere a due passi dalla tomba. II linfático é molto sensibile alia suggestione ed all'ipnosi.
Generalmente il linfático é destinato ad una morte prematura.

Alome lesioni tendono ád aggravarsi. Dopo interventi chirurgici sul sistema linfático, non sono rare le complicazioni postoperatorie.
Nonostante questi quattro gruppi umani, ¿ molto raro incontrare un tipo « puro ». Bisogna dunque cercare di individuare, con la maggior cura possibile, le interferenze e la predominanza dei temperamenti.

LA CLASSIFICAZIONE ITALIANA

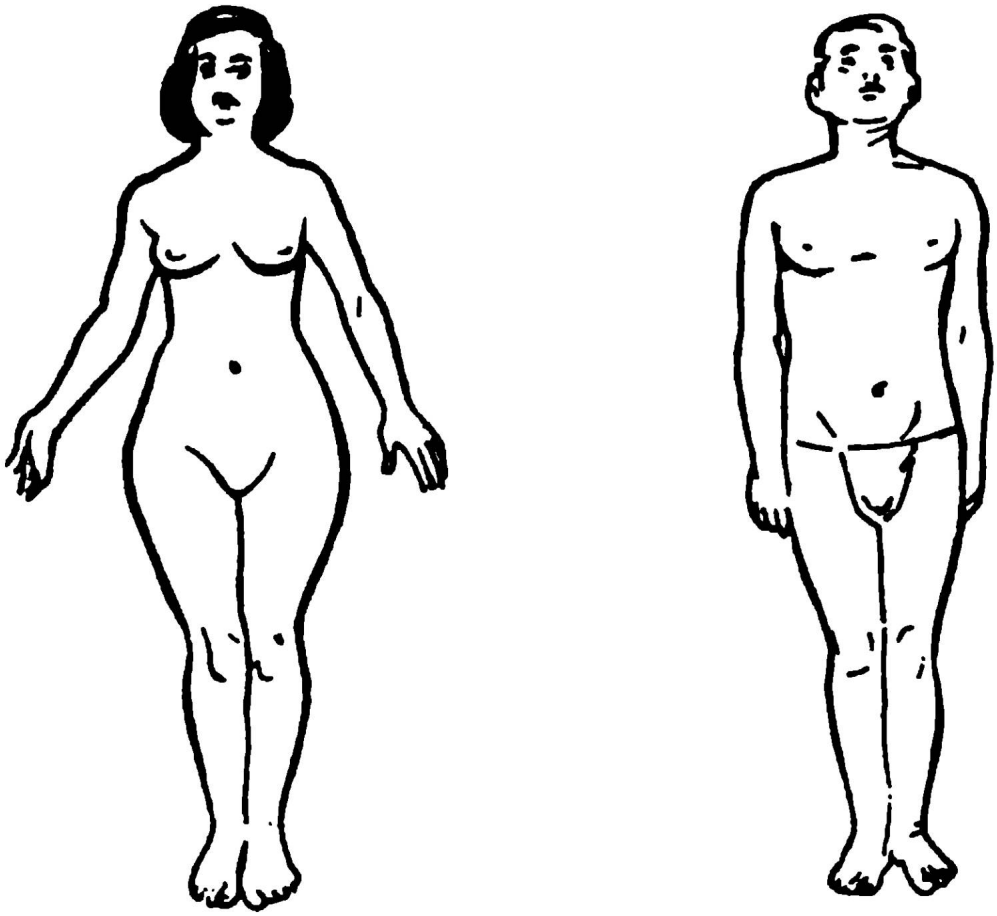
Ecco un'altra classificazione molto importante: quella di Viola, della scuola italiana. É basata su da¿ statistici e su numeróse comparazioni.
Per Viola, la costituzione umana poggia su due sistemi:
a) II sistema della vita vegetativa (visceri), rappresentata dal tronco.
b) II sistema della vita di relazione (sistema nervoso e muscoli volontari), rappresentato dagli arti.
Se i sistemi *a)* e *b)* sono sviluppati nello stesso modo, luomo

é normalmente proporzionato. Se predomina *a)* si ha il tipo brevilineo, sviluppato in larghezza. Se predomina *b)* si ha il tipo longilíneo, sviluppato in altezza,

1. IL TIPO BREVIUNEO

1) Carattarl fisld

Lo sviluppo del corpo awiene prevalentemente in senso orizzontale. II tronco é maggiormente sviluppato rispetto agli arti.



L'addome ¿ ampio. II peso é in genere notevole e la quantiti di grasso sottocutaneo abbondante. Forza e resistenza sono spesso enormi. Funzioni digestive molto buone.

2) Malattia cvl va Incontro

II breviUneo é predisposto alie malattie dovute alia diminuzione deU'assimilazione (iponutrizione), alTartrite, alTipertensione arteriosa ed alie congestioni.

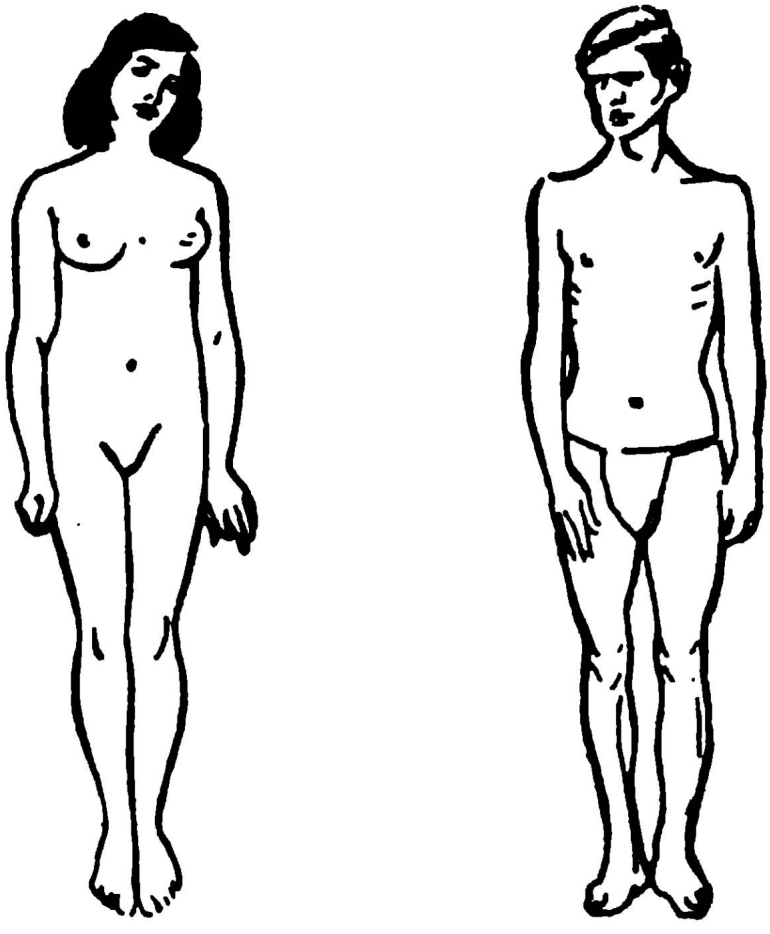
3) Tendenze pticologicha

II brevilineo é enérgico, allegro, pieno di vitaliti. II suo psichismo dimostra spesso la tendenza alia ciclotimia (che determinà il brusco passaggio dalla esaltazione alia indifferenza depressiva).
In caso di alienazione mentale, cadril probabilmente nella psicosi maniaco-depressiva, che é l'esasperazione dei caratteri d¿Lla ciclotimia.

2. IL TIPO LONGILINEO

1) Carattari Asid

Predomina l'altezza. II torace é allungato, l'addome piatto. Gli arti sono lunghi rispetto alio sviluppo del tronco. Taglia



spesso alta. Curva delle costóle marcata. Collo esile e molto lungo; scarsa capacitó di assimilazione. Muscoli magri e allungati. É veloce nella corsa, ma senza grande resistenza.

2) Malattie cui va incontro

Scarsa difesa contro le malattie. Tubercolosi. Molte deficienze funzionali. Rápido affaticamento. Ipotensione arteriosa, polso molto rápido, estremita fredde. Scarso rendimento sessuale.

3) Carattere psicológico.

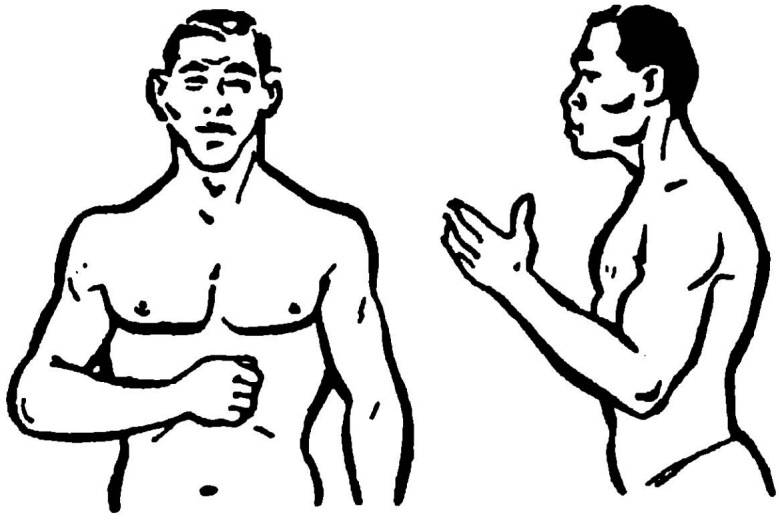
Mancanza di «volontá ». Si deprime fácilmente. Intelligenza viva, ma rápido insorgere di fatica cerebrale e nervosa. Tendenza a chiudersi in se stesso, alia solitudine ed alie fantasticherie. Spesso prevale l'aspetto intellettuale. In caso di alienazione mentale, cadra nella schizofrenia.

LA CLASSIFICAZIONE DI KRETSCHMER

Si tratta di una classificazione molto importante. Kretschmer descrive tre grandi gruppi distinti.

1. IL TIPO ATLETICO

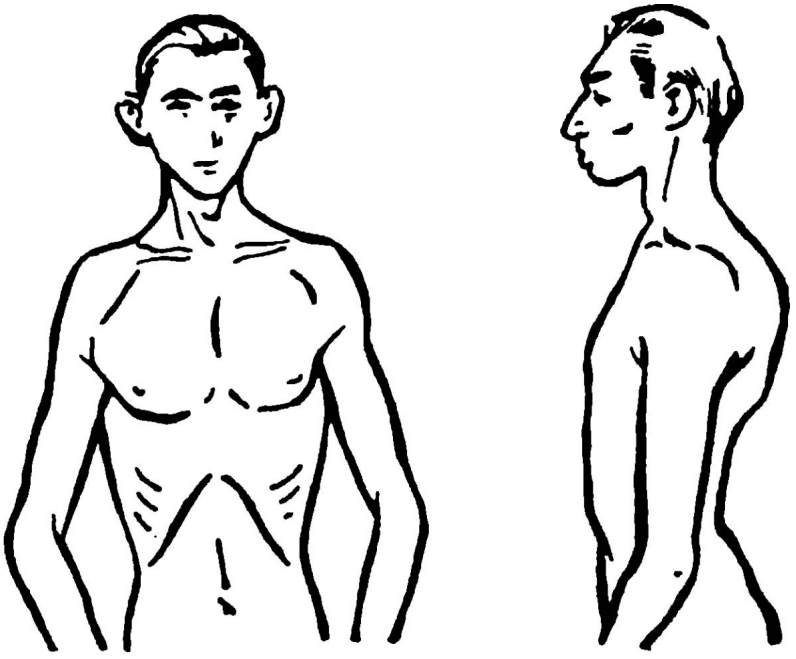
Questi uomini sono grandi o di una buona taglia media. II torace é muscoloso e largo. La forma del viso é lunga, ovale. Collo



solido e lungo. Muscoli sviluppati e ricoperti da poco grasso. Impalcatura ossea solida, compatta. Le partí inferiori del corpo (endono ad essere snelle. Gambe sottili. £ ¿1 tipo del « duro » di professione.

2. IL TIPO ASTENICO

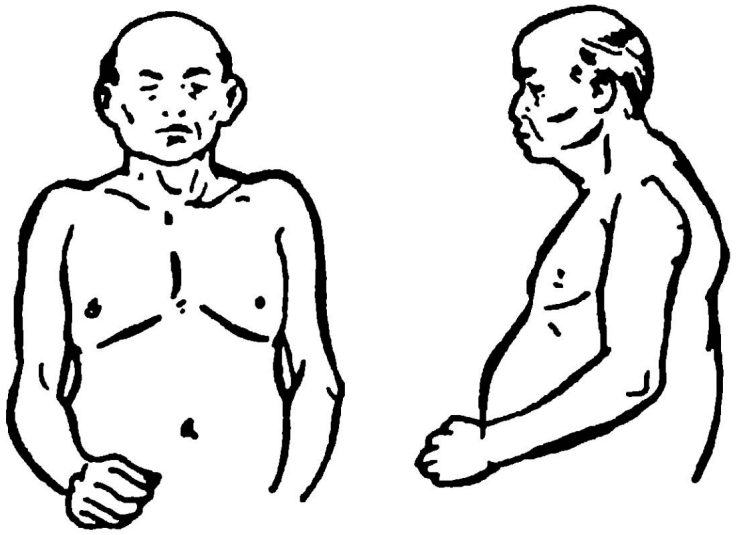
Questo tipo di uomo é alto. Si mantiene magro anche se mangía molto. Gli arti sono magri, le mani ossute, le dita a punta.



Ventre rientrato. Ossa fragili e deboli. Viso triangolare, pallido e magro. Profilo angoloso, naso lungo ed a punta. Capelli foltí sulla fronte e sulla nuca. Pelle del viso sottile e tesa.
Ma il tipo asténico non é sempre gracile. G sano uomini che appartengono a questo tipo, dai muscoli scattanti, dotati di una forte vitaliti e di una resistenza a tutta prova. II loro rendimento sportivo é sbalorditivo.

3. IL TIPO PICNICO

E basso e tarchiato. La sua taglia é media. II cranio, il torace e l'addome sono sviluppati in larghezza. Aspetto pesante, viso pieno; ma ossatura fragüe. Faccia, eolio e tronco sono ricoperti di grasso. Sembra un barile, simpático e paffuto. Ostenta un pancione. Sembra amichevole, allegro e di piacevole compagnia.



LA CLASSIFICAZIONE DI JUNO

Jung considera essenziali due tipi umani:
a) L'introverso chiuso ¿n se stesso, che rifiuta il mondo estemo (come l'astenico).
b) L'estroverso, rívolto verso il mondo estemo di cui ha bisogno (come il pícnico).
Queste due tendenze coesistono in ogni individuo. Ma pud accadere (per predisposizione o circostanza) che una delle due predomini. Pariendo da queste due grandi combinazioni, Jung arriva a quattro tipi di introversi e quattro tipi di estroversi.

I/introvarto pansatora

Osserva 9e stesso e viene influenzato dalle idee astratte. Segue le sue idee astrattamente, sebbene sia capace di concretezza. Questo gruppo comprende anche certi fanatici che perseguono un'i dea, compiacendosi in teorie, senza tener conto delle conseguenze a volte spaventose alie quali questa idea pud condurre. Nictzsche faceva parte di questo gruppo umano.

L'aatrovarso pansatora

® rivolto verso il mondo esterno, concreto. É tuttavia capace di considerare le cose astrattamente. Preferisce densamente i fatti

alie teorie. É ¡1 tipo dell'ingegnere e del chirurgo. Pud diventare «pericoloso » se svolge una professione che richiede elasticiti e comprensione. Infatti diventa intransigente. In questo gruppo si trovano giudici e moralisti inflessibili, che mancano di sentimento e di comprensione umana.

introverso sentimental»

É molto difficile capire i suoi sentimenti. Si ha a che fare con una sfinge, chiusa, silenziosa e inaccessibile. Tutto si sviluppa in profonditi; presenta una maschera di indifferen2a. Le sue azioni sono spesso guidate da emozioni accuratamente nascoste. In generale, sembra calmo e poco difidente, cosa che suscita simpatía. Nessuna emozione trapela all'estemo. Ma all'interno ribolle di passioni. Molte donne íanno parte di questo gruppo.

L'estroverso sentimental»

® molto socievole, rivolto verso il mondo esterno, ma con una netta prcdominanza del sentimento. É il tipo di persona che « si sente bene » se il tempo é bello, ma é triste se piove (mentre per l'introvérso, tutto dipende dal «clima » interiore, indipendentemente dalle circostanze esteme). Fácilmente influenzabile, tende a giudicare le cose in base ai suoi sentimenti.

introverso sensitivo

Le sue reazioni sono dettate dall'«lo » senza che si adatti alie circostanze. É un tipo umano assolutamente soggettivo, che interpreta tutto attraverso la lente di questa soggettiviá.
® impossibile prevedere le conseguenze di una impressione qualsiasi: la sua reazione non sembra mai legata alia realtá esterna.
Molti artisti fanno parte di questo gruppo.

l'estroverso sensitivo

É di un realismo e di una obiettivitl assoluti. Non vede che il concreto, i fatti, il buon vino, le donne. Non si tormenta mai.

Passa da una esperienza all'altra e ricerca continuamente nuove sensazioni. Non acquista quindi che una esperienza frammentaria e lúnitata.

L'introverao Intuitivo

Con luí, síamo in piena fantasía! É il profeta, il místico, il poeta deH'immortalitá. La sua immaginazione é ¿llímítata. Dice Jung: «£ spesso un genio misconosciuto, un grande uomo incompreso, una specie di semplice ingenuo intelligente, un personaggio da romanzo psicológico. La sua conoscenza é semplicemente basata sulTintuizione ». Come pud quindi convincere gli altri ¿ella validiti delle sue idee?

L'estroverso intuitivo

Possiamo dire di luí che «sente » con la sua «intuizione »! Mdte donne fanno parte di questo gruppo. Questo tipo umano fa tutto cid che ¿ necessario per raggiungere lo scopo prefisso (e questo inconsciamente). Di fronte ad una donna di questo genere, l'uomo deve mimetizzarsi! Altrimenti al primo sguardo egLi é giudicato, sezionato, pesato, valutato.
Questo tipo umano « sente » V ambiente sociale che gli conviene, i vesciti che deve indossare, le parole che deve dire. Un uomo cosí riuscirà negli affari, nel commercio, nella speculazione, nella política, ecc.

IL TEMPERAMENTO E LA PROFESSIONB

Ogni giorno milioni di uomini o di donne comínciano una professione od un mestiere. Spesso a caso: per un annuncio sul giomale o tramite conoscenze, o per studi compiuti, ecc. Quanto agli studi, sono spesso compiuti a caso: secondo «le qualiti del bambino», desideri dei genitori, i consigli di un amico «che se ne intende», ecc.
Cosí alcune persone intelligenti, dótate, attive, restaño in postí secondari tutta la vita, perché ignorano le loro attitudini, per-

ché sono timide, represse, piene di complessi. Altre ancora sono annoiate dal loro lavoro, non si adatteranno mai.
Esiste una. stretta interdipendenza fra il temperamento e l'attivitá. Quindi la scelta delta professione dovrá dipendere, in massima parte, dal temperamento e dal carattere. Molte persone si sentono a disagio nel loro lavoro o nei loro studi; ma questa attiviti corrisponde a cid che essi sono? L'adattamento dell'uomo é uno dei grandi problemi della vita; come scegliere un determinato lavoro con cognizione di causa?
Tutti i genitori sono incerti, ed é nórmale che sia cosí. Bisogna orientare il bambino verso un mestiere; bisogna tener conto o no dei suoi desideri.
Si pone dunque un problema: é possibilc diagnosticare, valutare e misurare le attitudini fisiche e psichiche di ciascuno?

Il caso del slgnor P.

E segretario di direzione, con grandi responsabiliti. II suo superiore diretto é un uomo severo, inervante, che non risparmia critiche e biasimi. Ogni giorno, P. si reca al lavoro angosciato. Lavoro ottenuto grazie ai suoi studi ed alie sue relazioni. E diventato iperemotivo, magro, pallido, pauroso. Prolonga sempre piü le ore di lavoro perché il direttore riconosca la sua capacité, ed il suo coraggio!
Car ai tere di P. — Dopo un colloquio con lo psicólogo ed un esame psicotecnico, é stato rilevato questo: P. fu allevato da un padre autoritario ed é stato certamente « distrutto » dall'educazione paterna.
É tímido, ha paura di essere biasimato, sofire per un senso di colpa. In una parola, é vittima del complesso di Edipo (vedere air índice).
É iun « debole ». Ha forti tendenze femminili. Cerca inconsciamente di sottomettersi, di compiacere e di serviré gli altri per evitare i rimproveri che non sopporta.
B eccessivamente gentile e garbato (sempire per timore del biasimo); per questo lo si accusa di «leccare i piedi». Ha paura della viriliti e della brutaliti. Gli ricordano immediatamente J'educazione paterna e la sua viriliti distrutta. Sessualmente, é

parcialmente impotente, Ricerca la compagnia di donne, finché non deve daré prova di virilitá.

P. nell'attuale professione. — II direttore di P. rappresenta un ricordo vívente del padre (autoritarismo, inflessibilitá, rimproveri). P. si sente schiacciato, inferiore. Dentro di sé awerte continuamente una violenta ostilità contro il superiore (come la provava verso il padre). Ma reprime questa ostiliti. « Respinge » le emozioni. Si sente sempre « in fallo » e colpevole, perché suo padre per quindici anni lo ha condizionato in questa situazione. Dopo tutte le ostilità represse, il sistema nervoso di P. é profondamente turbato. Si sente sempre più incapace; il senso di inferioriti. non fa che aumentare. Parla spesso di ritirarsi in un convento, cosa che rappresenta per iui la fuga di fronte ad una situazione diventata insopportabile. R il fallimento, il disgusto, il disprezzo di sé, la neuroastenia a breve scadenza.

Se P. si fosse sottoposto ad un esame psicológico? Questo esame approfondito avrebbe individuato le repressioni ed i complessi di P. Si sarebbe allora indirizzato verso un altro genere di lavoro; oppure avrebbe scelto la stessa professione, ma conoscendosi; avrebbe visto chiaramente i suoi meccanismi interiori, ed avrebbe potuto liberarsene, invece di essere continuamente sotto il peso di emozioni e di provare un acuto senso di insuccesso.

Cid che P. non dovrebbe essere.	*Cid che P. potrebbe essere.*
(Per esempio): chirurgo, ufficiale, capo d'azienda, professore di ginnastica, massaggiatore, psicólogo, marittimo, avvocato, funzionario.	(Per esempio)^ professore di filosofía o di matemática, parrucchiere per signora, disegnatore di mode, truccatore, artista, scrittore, decoratore, impiegato senza responsabiliti, ecc.

PSICOTECNICA E ORIENTAMENTO PROFESSIONALI

Che cert un Mame palcotecnlco?

R l'esame del carattere e delle reazioni sociali di una persona. Si tratta di individuare le attitudini psichiche, manuali e fisiche.

Un esame psicotecnico completo deve essere praticato:
a) Da un medico che stabilirá le attitudini fisiche.
b) Da uno psicotecnico, che preciseri il carattere e le attitudini intellettuali.
Bisogna dunque conoscere il soggetto, con il suo equilibrio, la sua emotività, la sua carica nervosa» il suo temperamento d¡ base, i suoi complessi, ecc. Fatto questo, si « seleziona », cioé lo si indirizza verso questo o quel settore dell'attiviti umana; oppure si esamina se il mestiere scelto corrisponde alia sua personalitá.

I tests

Questo termine designa le prove psicotecniche. Ecco la definizione: «E una prova determinata, che comporta un compito da eseguire, uguale per tutti i soggetti esaminati, con una técnica precisa per la valutazione del successo o del fallimento o per l'attribuzione numérica della riuscita ». I tests possono essere dassificati in molti modi, di cui i principal] sono:
a) Tests nei quali il soggetto risponde per scritto a domande poste.
b) Tests nei quali il soggetto deve compiere un lavoro di manipolazione.
c) Tests che indagano la profonditi (capacitó. di aberrare il senso di un concetto), la larghezza (varieti e molteplicitó dei dati presi in considerazione), la rapiditó del pensiero.
d) Tests che rivelano la personaliti, gli interessi profondi, il carattere, i complessi, ecc.

L'epplicezlone del testo

I tests hanno trovato il loro piü largo uso nella psicología applicata (nei campo pedagógico, industríale, crimínale). Non bisogna peró vedere in un test l'essenziale della psicología.
Si tratta únicamente di una técnica di sostegno. II test é uno strumento di esperienza, che pud essere di un'assoluta ingenuitó é che pud portare una conoscenza moho estesa dell'individuo.

II pubblico generalmente é male informato. Crede spesso che un test corrisponda a quei « giuochi di societá.» pubblicati da certi settimanali.
Questi giuochi infatti sono ridícoli, -non solo, ma rischiano di falsare il concetto di psicotecnica nella mente ¿ella gente.
Inoltre, qualunque sia la risposta di un test, non bisogna mal considerarlo come un risultato assoluto, ma come una indicazione. La personalità amana é infinita e nessun test al mondo pud rivelarla nella sua totaliti. Peroió ogni psicotecnico dovrá. conoscere Ja psicología del profondo e come si pud stabilire un rapporto interpersonale.

L^T orientamento professionale

Assume un'importanza sempre piü grande, ed é bene che sia cosí. II nome stesso Lo definisce: ha lo scopo di indirizzare il bambino o 1* adolescente verso quelle professioni che corrispondono meglio alie sue attitudini, alie sue preferenze profonde ed alie sue ambizioni. II classico orientamento professionale si basa soprattutto sui tests psicotecnici, con i buoni risultati che posesorio daré.
Si possono anche individuare il grado di sviluppo intellettuale del bambino, le sue attitudini psicologiche, ed il futuro sviluppo del suo carattere. In ogni citti, esistono servizi pubblici dove gli esami sono generalmente gratuiti.
Al cune istituzioni comunicano per scritto i risultati delle osservazioni, oppure invitano i genitori ad assistere alie prove. I centri di orientamento professionale sono imparziali; essi fauno la sintesi ira le professioni da una parte ed i candidadi dall'altra.
Non si pud che insistere perché i genitori si rivolgano a questi centri specializzati.

La graf ologia

Studía il carattere dell'uomo attraverso la sua scrittura. In questi ultimi anni si ¿ sviluppata enormemente; la si applica normal-

m

mente nella psicotecnica, nell'industria e nel commercio.
É evidente che Findividuo imprime Fimpronta della sua personalitá su tutto ció che fa. Ora la scrittura é un aspetto importante dell'attivitá mentale. É un «segno » che porta un marchio di fabbrica: quello dello scrivente (come il modo di camminare, la mímica, i gesti, le parole, ecc.). £ ormai provato che la grafologia rivela numerosi aspetti del carattere. Questa scienza é diventata una branca della psicología applicata ed evita spesso errori di giudizio.
Ecco ció che la grafologia come scienza é in grado di individuare attualmente:
Sfera intellettuale: organízzazione della mente - ordine - cultura - rapidità del pensiero - senso critico e giudizio - originalità - elasticitá. mentale - possibilità di attenzione e di concentrazione - immaginazione • livello generale intellettuale
- disturbi mentali.
Sfera sociale: rapporti con gli altri - atteggiamento di fronte alie responsabilitá - coscienza professionale - efficienza nel lavoro - iniziativa - suscettibilitá - possibilità di adattamento - dipendenza e indipendenza.
Sfera del carattere: estroverso e introverso - affettività - sensibilità - emotivita - volontá - coraggio - vitalita - temperamento
- dinamismo.
I lettori che si interessano alia grafologia troveranno fácilmente libri pratici. Inoltre, esistono ottime scuole che insegnano la grafologia. Questa branca é appassionante, ma ha i suoi iimiti, come ogni scienza umana. Si puó tuttavia affermare che tutto ció che una persona proietta nella sua scrittura rivela i tratti del carattere. Teóricamente é dunque possibile conoscerli; praticamente, tutto dipende dai Iimiti della grafologia stessa; sempre che lo svíluppo rápido di questa giovane scienza non crei qualche dubbio.

8 L'EDUCAZIONE

L'educazione ¿ un argomento vasto come il mondo. Dipende da essa la vita individúale, ma anche le gioie e le sofferenze collettive. Le guerre stesse non sono forse la generalfr7.a7.i0ne di idee individuali?

L'educazione puó condurre alia gíoia, alia pace ed alia intelligente serenitá. Ma anche alia diminuzione delle possibilitá, alia malattia, al fallimento. Sono stati toccati spesso, nei capitoli precedenti, problemi di eduCazione; vediamo di daré a questa parola il suo significato.

Spesso si tende ad attribuire errori agli educatori coi quali siamo venuti in contatto; in questo modo si restringe il problema. Lo stesso educatore é il risultato dell'educazione avuta, che era a sua volta la risultanza di educazioni precedenti, e cosí via.

L'educazione é una catena senza fine; questo fatto provoca conseguenze a volte tragiche. II problema deve essere visto nel modo piü ampio possibile, e non attraverso il buco della serratura corrispondente a « lo » o a « Te ». Bisogna partiré da una visione globale dell'umanitá, per arrivare a noi stessi. Partiré da se stessi c generalizzare, é sempre assurdo.

L'educazione degli altri comincie dall'educazíone di se stessi

Non ci sono eccezioni a questa regola. £ una legge spietata, dura ed inattaccabile come il diamante. Che cosa si direbbe di un me-

dico che ourasse i corpi senza conoscerli ? O di un prete che predicasse il beñe, col cuore pieno di ostiliti? Che essi non sono al loro posto, vero? Molti esami sono necessari per ottenere il più modesto posto, ma non interessa chi s'improwisa educatore, cosí dall'oggi al domani. Ora il ruolo di ogni educatore é di condurre alia conoscenza di sé, alia veritá, all'equilibrio. Ogni educatore deve condurre all'approfondimento delle capaciti mentali. Ma per far questo bisogna che egli stesso sia saggio ed equilibrato. Se non ha saggezza ed equilibrio, l'educatore deve esserne consapevole, e non considerarsi quello che non é. Sará per lui l'inizio del cammino, che lo porterà alia conquista della propria educazione e della propria intelligenza.

Moltissimi educatori si pongono ansiosamente problemi a proposito di un bambino o di adolescente. Dicono « che non va, che é bugiardo, che ruba, che é tímido, aggressivo, taciturno, ecc. ». Ma raramente ho visto questi educatori, interrogare se stessi, prima di tutto.

Otto volte su dieci, un bambino portato al male é un bambino pervertito. Se un ragazzo mente o ruba, non é suficiente fargli intravedere un ideale di veritá o di onestá, ma bisogna ricercare perché mente o ruba. C'é sicuramente una causa, vero ?

Si pud trasmettere soltanto l'educazione che si possiede. E un fatto automático. E dunque indispensabile ricercare in sé il senso della vita, cosa che spinge a conoscere se stessi, ed a liberarsi da un rispettabile numero di condizionamenti nocivi. Vediamo sempre le cose attraverso noi stessi, cosa del tutto naturale. E necessario però che questo « noi stessi » sia come un vetro trasparente, e non un vetro oscuro che arresta i raggi della luce. Altrimenti si esige che il bambino diventi non quello che egli é, ma quello che si vuole che sia.

La propria educazione pasta avantl a quella del bambino

Molte persone si sono « cristallizzate » nel loro modo di vivere e di pensare. Questa é la causa di moltissime educazioni incomplete e máncate. Per molti, ogni giorno non é che la ripétizione meccanica del giorno precedente. All'inizio, perché essi furono educati in questo senso; in seguito, perché migliaia di cristal-

lizzazioni si sono fórmate sulle loro deviazioni, sulle loro repressioni ed í loro complessi: vivono allora su «tic » psichici, su slogan arrugginiti (che danno loro, forse, una semblanza di sicurezza, ma che purtroppo, impongono ai figli).
A volte fa rabbrividire ascoltare le « direttive » date da certi padri di famiglia. Si direbbe che abbiano ritrovato un vecchio libro in fondo ad un armadio, che rappresenta la loro « esper i eriza » e la loro « saggezza ». Si presenta una situazione? Si apre l'armadio, se ne tira fuori qualche massima, qualche sentenza, indiscutibile, qualche frase profonda ed elementare. Un'altra situazione? Si va da un'altra parte del mobile e cosí di seguito. Si tratta purtroppo di uomini che potrebbero essere lucidi ed intelligenti. Ma ecco che arrivati alia maturità hanno chiuso la porta, considerando senza dubbio di essere giá. formati e col futuro segnato. Inoltre, sono stati risucchiati dalla vita. «Non ho tempo », é il loro ritornello. Non hanno riservato dieci minuti al giorno per riflettere su se stessi e svilupparsi. Oppure, quando lo hanno fatto, si sono trovati di fronte ad un báratro ñero che li ha spaventati; ed in fretta hanno richiuso la trappola.
Tutto questo va bene: ma il bambino é là, con la sua curiositi vergine e la sua mente aperta a tutto. Bisogna educarlo, cioé conservargli la più grande apertura mentale. Da una parte il bambino pronto ad interessarsi di tutto, a comprendere tutto, ad abbracciare tutto. Dall'altra l'educatore «ancorato » che non sa piü comprendere, che non pub interessarsi ad altro che a quello che corrisponde alie 9ue cristallizzazioni.
Questo educatore ha smesso di evolversi di fronte ad un essere che non domanda che di svilupparsi. Come potrà preparare alia vita, se é interiormente morto?

Perché evefe un bambino?

Prima di educare un bambino, bisogna averio. Si tratta dunque di dar vita ad una creatura destinata a pensare, a sentiré, a soffrire, a ridere, ad essere cosciente. £ questa una grave responsabilitL £ una delle azioni piü importanti che ci siano al mondo. Non so resístete alia tentazione di riportare le ri-

sposte che ho ottenuto ponendo la domanda: perché vuole un bambino?
— £ la vita, no?
— Perché amo i bambini.
— Mío marito non ne voleva, ma io si.
— lo ne voglio cinque, né uno di meno né uno di piíu
— Ho giá. tre figlie, voglio un maschio.
— Non lo so.
— Per continuare il mío mestiere; é un buon lavoro, ma va scomparendo.
— Avrei preferito aspeftare, ma giacché é nato...
— Perché non si estingua il mió nome.
— Per rinsaldare il mío matrimonio che non era molto stabile
— Per sentírmi meno solo.
— Oh! é stato un incidente!
— Mia moglie voleva una figlia, io un figlio; é nata una femmina, tanto peggio. Le voglio bene lo stesso.
— L'ha voluto mió marito.
— L'ha voluto mia moglie.
— Una donna senza figli non é una donna. Ad ogni modo, il problema non si pone quando esiste il vero jimore.
— Fu la consacrazione del nostro amore; un bambino nato dall'amore deve essere felice.
— Perché pensavo, in tutta coscienza, di stare bene e di essere equilibrato; spero anche di aver messo al mondo un essere che sari contento e che fará. del bene intorno a sé.
Ecco. Soltanto le ultime tre risposte sono valide. Quanto alie altre! Questo non é egoísmo, ma incoscienza più o meno assoluta. Queste persone diventano dunque ufficialmente « educatori ». Ma educatori di che?. Con quali mezzi? Con quali conoscenze? E soprattutto quale amore? II cuore fremerebbe, **se** non l'avesse giá fatto ü buon senso.

Troppo apease l'educazlone é una llmlfailone

Perché tanti educatori (genitori, professori, moralisti, filosofi, ecc.) hanno dei limiti mentali? Perché hanno opinioni definite, le quali eliminano automáticamente altre possibili

opinioni. II semplice fatto di appartenere a quella nazionalitá, a quella razza, a quella classe sociale comporta di per sé limitazioni e pregiudizi dei quaii é molto difficile liberarsi. Ma é indispensabile disfarsi di questi pregiudizi se si desidera la pienezza delle proprie facoltà, ed una educazione valida. Milioni di persone gravitano attorno ai propri complessi, alie rimozioni, alie paure. alie preoccupazioni. Tutto ció porta automáticamente con sé idee precostituite ed abitudini inconsce. £ un coliare che soffoca le possibiliti mentali. L'umanitá é divisa in scompartimenti; ogni scompartimento é diviso a sua volta in molti settori. E si educa, partendo da queste grandi limitazioni!

Milioni di persone sono chiuse nelle loro esperienze personali e limítate, ignorano le esperienze del vicino e sono incapaci di comprenderle. L'educazione é tutta un'altra cosa. Essa deve liberare la mente invece di limitarla e di uniformarla.

Deve tendere alia pienezza ed all'approfondimento delle facoltá. Deve impediré i pregiudizi e gli slogans interiori, le cristallizzazioni e le paure.

Invece di imporre al bambino un bagaglio fantástico di conoscenze, si dovrebbe dedicare un po' di tempo ad insegnargli a conoscersi. Invece di spingerlo a di ventare « qualcuno », si dovrebbe aiutarlo ad « essere qualche cosa ». Che sia spazzino o primo ministro, non cambia niente al problema.

II risultato dell'educazione é troppo spesso una macchina regolata da una leva. E suficiente vedere il numero di nevrotici che impartiscono educazioni sbagliate a causa della loro nevrosi. Ne ho parlato a sufficienza nel corso di quest' opera, per tornarci ancora sopra!

Invece di restringere la mente, bisogna aprirla su tutta la realtá. Molte educazioni sono un vero estacólo alia pienezza e provocano la paura di vivere, l'ostilitá, ¿1 rifugio nella nevrosi, l'aggressiviti. Ma questi stessi educatori si pentono quando una guerra sconvolge la térra.

L'educazione deve costruire e non distruggere, tagliando le possibilità mentali. Ancora una volta, a che serve avere a propria disposizione un organo immenso, per suonare soltanto alcune poche note.

Ovando gil adulti tomano a scuola

Ritornare a scuola significa rendersi conto che « non si sa », che si possiedono alcuni concetti sbagliati, o incompleti o inutili. L'educazione é evidentemente basata, in pacte, su conoscenze esterne, ma prima di tutto deve poggiare sulla conoscenza e la saggezza interiore. £ chiaro che se la situazione interiore é deficitaria, i concetti che ne deriveranno saranno falsati.

É una veritá elementare. Ma molte persone rifiutano di vedere le veriti elementan, perché ne hanno paura. Una deviazione psicológica si trasferisce in tutte le nostre azioni, dalla piu báñale alia piü importante, con conseguenze piü o meno gravi. Ció vale per tutti i complessi, i sentimenti di inferioritá, le rimozioni. Rieducarsi significa dunque uscire dal magma che a poco a poco si é solidificato intorno a noi. E soprattutto, ritornare a scuola presuppone che si accetti di « non sapere »!

Molte volte sentiamo dire: « So molto bene come allevare il mió bambino, e non accetto consigli da nessuno »! Nótate bene che questa stessa persona chiederebbe consigli al suo meccanico, se si trovasse nella necessita di revisionare la sua auto, chiederebbe particolari consigli per l'acquisto di pneumatici, o per la costruzione della sua casa. Ma per educare, no!

Questa posizione é infantile e aggressiva. Rivela dunque una certa paura. É una posizione di falsa superioritá, determinata da un sentimento di inferioriti.

Ritornare a scuola significa «conoscere se stessi ». Altrimenti non ci puó essere educazione valida. Si impone allora un tipo di educazione rígido, basato sul proprio «lo ». Ma se l'« lo » é insuficientemente sviluppato o cristallizzato, come si puó avere l'elasticitá, la comprensione illuminata richiesta dall'educazione?

LIberarsI dal bIsogno di sIcvraxxa Interioro

Ecco il grande problema. La maggior parte degli uomini é guidata dalla paura. Paure sessuali, religiose, morali, paure determínate da sentimenti di inferioriti, paura del giudizio degli altri, della veritá, ecc. Ognuna di queste paure provoca a sua volta rimozioni, complessi, aggressiviti, come una vite senza

fine. La maggior parte degli uomini, peró, ignora le proprie paure, che restaño a livello dell'inconscio.
Ma tutta la loro vita é impostata su di esse! La ricerca di superioriti, di autoritarismo, di potenza, di dominio, é basata únicamente sulla paura. L'abbiamo constatado nel corso di questo libro. L'uomo allora si congela in numerosi tic, abitudini e compromessi, che gli danno l'illusione di essere forte e potente. É pieno di compensazioni, e corazzato in modo tale da credere di avere eliminato la paura. Continua, però, a soffrire per conflitti interiori, ancora più pericolosi perché invisibili. L'uomo si chiude in se stesso, si cristallizza e si immobilizza. E bloccato mentalmente, come una nave arenata. Gira su se stesso, che
10 voglia o no. Automáticamente diventa incapace di comprensione.
Se soffriamo di emicrania, siamo capaci di comprendere gli altri? Lo stesso accade per le sofferenze psichiche. La comprensione é impossibile se ci sono conflitti interiori. La persona « comprende » secondo il suo stato predominante, che é quello delle sofferenze. Se una pena psichica provoca l'angoscia, che comprensione potrà avere una persona ? Al contrario: tutto ció che vedrá negli altri sarà riferito alia propria angoscia, che aumenterá. Cosa pud comprendere una persona sessualmente impaurita o repressa? Niente, se non vedere le cose attraverso la propria repressione. Liberarsi della propria paura é un compito essenziale, sia per non trasmetterla, sia per essere in grado di comprendere gli altri.
11 problema consiste dunque nell'affrancarsi da se stessi. Ció presuppone che si conosca da che cosa bisogna liberarsi: questo é il compito della psicología. Altrimenti, si danno agli altri indicazioni che non sono affatto utili. Inoltre il non essere capaci di comprendere ci impedisce di mettersi al posto dell'altro.

L'educazlone • la guerra

L'educazione come noi la conosciamo é basata sul concetto di divisioni fra gli uomini. Cataloga gli uomini secondo ideologie, dassi sociali, sistemi politici, religión], ecc. Questa educazione impedisce evidentemente che l'individuo si espanda liberamente

e restringe il suo campo d'azione e d'amore. Piü si ripeterá. ad un individuo che appartiene a quel paese, a quella religione, a quella lingua e maggiormente si impedirá, la sua evoluzione. Inoltre, proveri ostilitá. verso coloro che appartengono all'altra sponda.

L'educazione attuale spinge l'uomo alia violenza, all'odio, al disprezzo ed alia competizione brutale. £ suficiente considerare i sentimenti dei bambini « poveri» nei confronti dei loro «amici» delle dassi agíate e viceversa. Se noi cercassimo 1'amore non lo troveremmo. Ma il bambino é cosí spontaneamente? Niente affatto; lo diventa perché viene educato cosí. In tutti i paesi questi esempi si ripetono milioni di volte. Umanamente parlando, tutto questo é odioso.

Questo tipo di educazione conduce automáticamente alia guerra. E le guerre continueranno finché l'uomo non imparerá a conoscersi ed a trovare la sua essenza profonda. Finché non si sari reso conto che la natura umana é idéntica in qualsiasi luogo ¿ella térra e che tutto il resto é una superflua vernice. Invece ci mettono in testa che «noi » siamo italiani, francesi, inglesi, belgi, papua, protestanti, cattolici, mussulmani, ricchi, poveri, ecc., fino al giorno in cui gli uomini uccidono, distruggono per il loro paese, le loro religioni, le loro opinioni politiche.

Tutto ció continuerl finché l'educazione continuerá. a dívidere l'umaniti in « gruppi» separati ed opposti. II problema qui, non é il bambino, ma l'educatore! Tutto ció dimostra anche come gli uomini siano ancora sproweduti, infantili e pieni di paura. Non si arriverá. mai alia pace (individúale e collettiva) frazionando gli uomini in gruppi rivali.

L'educazlone • l'amore

Senza amore non esiste alcuna possibilitá di educare. £ una cosa tanto evidente. Senza un rapporto di amore ncn si puó che addestrare, ammaestrare, formalizzare, inculcare conoscenze e belle maniere. L'amore é pienezza interiore. Tutto ció che intacca la pienezza interiore, diminuisce l'amore. II vero amore esige condizioni draconiane, infiessibili; é nórmale d'al-

tronde che uno stato cosí pieno non sia raggiunto che dopo numeróse purificazioni di sé. Credere di amare ed amare veramente sono due cose opposte, come il nord e il sud. L'amore esige uno stato interiore permanente e sereno, esige dunque equilibrio, luciditá e forza d'animo. Tutto ció che distrugge e deteriora denota una mancanza d'amore.

Ogni psicólogo sa come pochi educatori amino realmente coloco che educano. Molto spesso peró essi credono ferinamente il contrario. Questi educatori hanno un concetto sbagliato dell'amore. Nel rapporto educativo, l'amore consiste nel daré, non nel ricevere, in qualsiasi modo ció awenga.

Vedíamo come il concetto del « daré » sia spesso falsato. Ancora una volta il concetto del falso amore si ritrova in tutti gli aut orí tari, nei dominatori, nei dittatori, in qualsiasi modo si manifesti l'autoritarismo. Che sia scoperto, brutale e nascosto sotto il cispetto e la bonti, non cambia niente al problema. Perché? Perché il dominatore cerca una siourezza interiore che trova soltanto nel dominare. Abbiamo avuto spesso modo di riscontrarlo. Molti « autoritari» venderebbero la camicia per i loro figli. Darebbero anche la vita se il bambino diventasse un delinquente, come é gii successo. Ma non si tratta di amore. II loro scopo inconscio é quello di dominare meglio il bambino facendogli pesare quanto si é buoni con lui, impedendo cosí ogni aperta ribellione.

Lo scopo segreto di ogni dominatore é quello di conservare la propria sicurezza interiore, credendosi forte, ammirato e rispettato. Cosí, ogni azione spontanea del bambino é considerata da lui come una ribellione, e he prova un sen so di sconfitta. Una madre che « cova » il suo bambino, che si attacca morbosamente a lui, non lo ama veramente, poiché impedisce che si sviluppi normalmente. Molti genitori, trasver i se ono sui loro figli le loro ambizioni máncate. Quante riflessioni in questo sonso ho ascoltato!

— Voglio che diventi il piu bello...
— Vorrei che fosse il piu intelligente...
— Voglio che abbia la posizione che io non ho mai avuto...
— Voglio che faccia un buon matrimonio...

— Le cose che io non ho mai poluto realizzare, le realizzeri luí...
— Questo tipo di educazione é andata bene per me, andrl bene anche per mío figlio!
— Quando avevo quarant'anni, mia madre mi allungava ancora degli scappellotti; io faccio cosí con mió figlio, perché cresca diritto.
Dov'é l'amore? Quale di questi «educatori» si mette dal punto di vista del suo bambino? Tuttavia questi genitori credono di amare e di fare tutto « per il bene » del figlio. Che errore carico di conseguenze!
Semplicemente, fanno questo per se stessi, desiderano che il bambino cresca secondo la loro volonti, le loro ambizioni, preoccupandosi pochissimo di come il bambino é realmente. Questo tipo di educazione porta sempre a conflitti interiori. Vale a dire sofferenze, nevrosi, ostiliti, ribellioní, sentimenti d'inferioritá.
Un padre, un giorno mi diceva: « Sentimento d'inferioriti? Non so cosa sia. Mi 'guardi; ho l'aria di provarlo? Mió figlio sará educato alia stessa mia scuola. Io ho deciso cosí. Se egli vuole, puó. £ per il suo bene. Non conosco che questo, lo ». Questo padre era il più bell'esempio di autoritario che avessi mai conosciuto! £ facile immaginare la vita di questo bambino, il quale, diventato adolescente, mancherá di volonti e soffrirá del complesso d'inferioritá. Ogni tipo di educazione, che comporta conflitti interiori o di awilimento della personalitá, dimostra mancanza d'amore e di comprensione. Di fatto non é che egoísmo mascherato.
Un altro caso frecuente: Alcuni educatori prendono a pretesto la fermezza. Si gloriano di avere opinioni saldissime. Si tratta di una forma di inflessibilitá. e di caparbieti, che scambiano per forza e volontá! Una volta su dieci, naturalmente, falliscono il loro scopo; la loro chiusura fa loro dimenticare il risultato desiderato. £ una vera catástrofe quando queste persone sono padri di famiglia. Questi uomini di « prindpi» rigidi, chiusi, secón, volitivi, sono pronti a torturare le persone che vivono loro vicino (sempre per il loro bene, s'intende). Qual é il loro meccanismo profondo? La paura. Vogliono a tutti i costi che le

loro idee siano sane e sagge. Rivedere queste opinioni sarebbe per essi un segno di debolezza e di mancanza di carattere!

Uno di questi padri mi diceva: «I miei principi ed io siamo tutt'uno. I miei principi non cambiano mai. Li inculco ai miei figli. Si accorgeranno più tardi che la rigidezza ha del buono, e mi ringrazieranno ». Ebbene, no! I suoi figli non lo ringrazieranno affatto. II risultato non sará quello. Essi non penseranno che il loro padre li « amava », ma 'che li istruiva. Non é la stessa cosa. Quanto a ringraziarlo, dubito che lo facciano a causa delle loro paute, dei loro insuccessi, della loro timidezza. £ COSÍ che si verificano i peños i drammi delle famiglie e della vita. Kafka nella « Lettera a mió padre » ha mostrato efficacemente lo strazio di questi drammi afiettivi, che portano ben lontani daH'amore.

Cercare una sicurezza interiore o una consacrazione dei propri principi, non é mai amore. Come possono alcuni educatori dire che « amano », se spingono l'individuo a considerare soltanto se stesso.

Molti tipi di educazione sono basati su questo principio. Si spingono gli uomini ad essere nemici fra loro in nome della poverti o della ricchezza, in nome dei pregiudizi sociali o razziali, in nome di classe, di opposizioni politiche, di opposizioni di classi. Tutto ció spinge all'ostilitá, alia competizione ed alia soíferenza. Questa educazione distrugge la societi. Invece l'amore non porta mai al disfacimento, non isola mai gli individui.

Come si puó educare se noi stessi siamo ostili verso quella classe sociale, quella religione, quel partito, oppure verso i propri vicini? Invece di sviluppare l'intelligenza e la comprensione dei bambini, la blocchiamo. Essi vengono spinti all'isolamento, alia vanitá, alia superioritA, alia competizione. Oppure, al contrario, avviati ad essere dei falliti, dei paurosi, degli impotenti. In ogni modo questa educazione sciupa le possibilitA general! del bambino.

Se la mente di un educatore é limitata (nevrosí, scarsa comprensione delle cose, visione deformata, cristallizzazioni), anche la sua intelligenza sarA automáticamente limitata. Egli sari incapace di cogliere gli aspetti della vita nella loro pienezza. Invece l'educazione deve sviluppare l'intelligenza integrata in una vi-

sione genérale del mondo. Non consiste nel brillante superamento di esami, ma nella conquista della luciditi mentale. E se lo spirito di un educatore é limitato, trasmetteri soltanto conosccnze libresche, ma non aiuterà lo sviluppo deH'intelligenza. E soprattutto non indurrà ad amare. E COSÍ la catena continueri senza fine.

L'educazione deve essere una collaborazione in tutta umilti

In una vera educazione non dovrebbero esserci né superiori, né inferiori, ma una collaborazione completa. Se educhiamo qualcuno, noi stessi impariamo nella misura in cui l'altro impara da noi. L'educazione é un rapporto dinámico continuo. Molti educatori credono di essere superiori agli educandi. É assolutamente sbagliato. Semmai é vero, spesso, il contrario.

II bambino e l'adolescente desiderano apprendere, ma molti educatori hanno smesso di apprendere e si sono cristallizzati. Inoltre, sentendosi superiori, c'é il rischio che finiscano per trasmettere con autorità cid che credono essere la veriti. Ma la veritá non si trasmette, ognuno deve ricercarla e trovarla in se stesso.

C'é di più; molti educatori (genitori, maestri, professori) hanno bisogno di sentirsi superiori (é il caso delle persone vittime di complessi d'inferioritl e di tutti gii autoritari). E dunque un bisogno malato (spesso inconscio) di rispetto, di deferenza, di ammirazione. Questi educatori desiderano che l'educando accetti senza discussione le direttive, le verirá, le massime; si creerà un rapporto di ostilitá, se l'altro non sari disposto ad accettarle.

Costringendo il bambino ad accettare l'autoritá, si mortifica la sua intelligenza e la sua spontaneiti. Lo si obbliga a ridurre la sua lucid itá e le sue capacitó mentali. Gli si impedisce di preferiré i valori umani che corrispondono a cid che egli stesso é. Sentirsi superiori significa « dominare » ed impone una condotta prestabilita da un «io » deformato.

L'educatore awerte allora la sensazione di potenza che lo salva dall'impotenza (é ancora il caso di genitori nevrotici, di pro-

fessori nevrotici, di certi capí gruppo, di certi capi di governo).

Al contrario, l'educatore dovri avere un atteggiamento di profonda umilti. Non deve egli stesso imparare ogni giorno? Soltanto questa umilti gli permetteri di mantenersi disponibile e aperto. Educare un bambino significa « mettersi al suo posto »; come potri farlo, se la mente é ingombra di scorie che frenano e bloccano la psiche?

II vero educatore é ricco interiormente. Egli di e non pensa a ricevere. Onori, riconoscimenti, autoriti, non devono avere nessun significato per lui. Non ha sentimenti di superioriti e non desidera imporre niente. Pensa che il suo destino attuale é quello di educare; e che eóucarsi é il destino dell'altro.

Percid é necessario che l'educatore indaghi su se stesso, utilizzando tutte le risorse psicologiche messe a sua disposizione. Finché non avri estirpato tutto cid che impedisce la sua ricchezza interiore, non sari un vero educatore. Finché rimarri in lui la paura, o un sentimento di superioriti o di dominazione, non sari un educatore.

9 L’ADOLESCENZA

É spesso piacevole ricordare la propria infanzia, ma ricordare l’« etá ingrata» come un periodo felice dimostra perlomeno mancanza di memoria! L’adolescenza é un periodo di turbamentó, di anarchia, un periodo penoso, paventato da molti genitori; é il periodo che segue all’infanzia e che si prolunga fino all’eti adulta.
Per i ragazzi: dai 14 ai 20 anni.
Per le ragazze: dai 12 ai 18 anni.
Questi dati variano a secón da del clima, della razza, dell’ ambiente sociale (che possono provocare anticipi o ritardi).

LA PUBERTA

É l’inizio dell’adolescenza. In un certo senso, si rinasce. L'in*í*anzia si allontana, i giuochi infantili vengono abbandonati. L’equilibrio si rompe, il carattere diventa notevolmente instabile. É finita fesistenza awolta nella bambagia, sotto la protezione dei genitori! Per molti popoli, la puberti non é morte e rinascita insieme? II cinema ci ha familiarizzato con certi riti di 4iniziazione » crudeli, spietati, destinad ad iniziare appunto ¿1 giovane alia nuova vita di adulto.

« Giovane apprendista della vita » Tadolescente vi si awentura

in modo maldestro. Le sue caratteristiche sono: slancio, azione, impetuosità. Comincia a fantasticare: scopre il suo «lo». Si patagona a coloro che gli sono vicini. Scopre il concetto del tempo e comincia a fare progetti per l'awenire. La scoperta del futuro e del passato lo porta a «fare il punto» della situazione; é il periodo del diario intimo (e Dio sa quanto sono commoventi i diari che alcuni adolescenti mi portano spontaneamente). La rivelazione del suo «io » non puó che sconvolgere l'adolescente; egli si esplora mentalmente, si osserva, si esamina, si isola. Cerca prima di tutto di capire ció che gli succede; cerca cioé di analizzarsi. Impastoiato nel guazzabuglio delle contraddizioni interiori, cerca ardentemente un affetto ed una direzione che possano aiutarlo a vedere piü chiaro. La sua immaginazione divaga, un po' stordita, non sapendo da dove cominciare, né per quale verso prendere il vasto mondo. Alza le bandiere della ribellione contro le « vecchie barbe », contro i « cadenti», contro i valori prestabilíti, le rególe sociali, la morale tradizionale.

C'é anche la ribellione (latente o aperta) contro la famiglia, cosa che fa impazzire gli educatori. Continuano le stranezze: l'adolescente tiene inverosimili discorsi, schiamazza, scandalizza, deride padre e madre e società; fa parte di « bande » che hanno i loro clubs ed i loro codici segreti.

Altra scoperta importante: i valori spirituali! É il periodo delle crisi psicologiche e morali. L'adolescente si preoccupa del bene, del bello, del vero. Si lancia in discussioni a volte accanite, che spesso somigliano ad un «the delle cinque »! Lo consuma la sete dell'assoluto. £ un irriducibile ragionatore che afferma categóricamente ció che ignora, e non tiene assolutamente conto delle contingenze.

Se il suo «io » lo rende perplesso, *é* naturale che provi ad affrancarsi da se stesso. Cerca simpatie, sostegni, dirigendosi lentamente verso l'amicizia e l'amore. £ il periodo chiamato « stadio della liberazione di sé».

II vulcano si accende: compaiono le grandi passioni, scatenate, ¿olorose, cieche. Anche le awersioní accanite. L'adolescente prova attaccamenti esclusivisti, gelosi, ombrosi. Cerca spesso l'amicizia di qualcuno piü giovane, che gli permetta di

meglio affermarsi; succede a volte che si dedichi anima e corpo ad un adulto che ammira: professore, iletterato, scrittore. Alcuni professori sono oggetto, da parte dei liceali, di cieca predilezione, che spesso pas<sa la misura nórmale.

Le amicizie fra adolescenti.., Si ama 1'amico, si ha fiducia in lui, lo si ammira. Ci si sacrifica per lui, lo si imita. <Molti sono inquieti di fronte a queste amicizie appassionate e temono deviazioni sessuali. Si rassicurino: il caso é piuttosto raro. Puó offrire maggiori pericoli l'amicizia di un adolescente verso un bambino. Ma ha spesso benefici effetti sul piü giovane che trova anche una guida ed una protezione. (Alcuni collegi inglesi o diretti da padri gesuiti hanno fatto un eccellente uso di queste amicizie).

Fenomeni fisici. L'adolescenza é caratterizzata dall'inizio delle funzioni genitali e dalla comparsa dei caratteri sessuali secondari (crescite di peli, sviluppo delle anche e dei seni nelle ragazze, muta della voce, ecc.). Verso i 12 anni (per le femmine) e verso i 13 (per i maschi) crescono i peli al pube. Ancora un po' di tempo ed i peli crescono sotto le ascelle. Poi verso i 16 anni c'é l'osservarsi trépidamente e frequentemente davanti alio specchio: ecco i baffi. Primo acquisto del rasoio di sicurezza... nuovi dubbi... pensano che le ragazze «non trovino questo molto sensazionale »... prima saponata... sensazione di essere un uomo... e partenza verso saponate sempre piü frequenti.

Quanto all'aspetto físico! Corpo allampanato o grassoccio, mani rosse che non sanno dove cacciarsi, punti neri sul naso: ecco una nuova disgrazia: la muta della voce! II ragazzo contempla disperatamente questo pomo d'Adamo che si muove vergoñosamente; considera ossessionante questo detestabile pomo che va su e giü. La voce, soltanto la voce, ricorda spesso Donald Duck dei suoi verdi anni.

A questo punto il ruolo del padre puó essere importante: preavvertire il ragazzo del cambiamento della voce, perché non la consideri una cosa obbrobriosa.

Altro fenómeno importante: la funzione di riproduzione.

Le cellule maturano (ovuli e spermatozoi). Per la ragazza la comparsa del menarca varia; in media awiene dai 12 ai 14 anni, Alcune ragazze hanno la prima mestruazione verso gli 11

anni, altre molto tardi (18 anni). Queste variazioni dipendono dalla razza, dalla temperatura, e da certi ambienti sociali.
Nelle ragazze si sviluppano le ovaie; nei ragazzi i testicoli e gli organi esterni.

MALATTIE DELL'ADOLESCENZA

Principali disturbi psici. L'adolescenza é un'eti critica, certamente; perd non bisogna affatto esagerarne i pericoli. La maggior parte dei ragazzi e ragazze superano questo periodo senza ser i incidenti. Prima di tutto l'adolescenza puó dar luogo a disturbi della crescita, che sono spesso l'effetto deU'anormale funzionamento delle ghiandole endocrine. A volte certe disfunzioni ormonali anticipano o ritardano la funzione di riproduzione. L'ipofisi puó anche fare degli scherzi: si ha allora un difetto di crescita « verso falto » o « verso il basso », cioè si puó avere gigantismo o nanismo. Anche fassenza di caratteri sessuali secondari puó essere dovuta a disturbi endocrini: il corpo rimane infantile, In certi casi di pubertà molto precoce puó accadere che i ragazzi diventino dei « Maciste » e che le ragazze tendano alfobesità.
In ogni modo, non c'é da spaventarsi. La medicina moderna combatte efficacemente i disturbi gravi della crescita per mezzo di cure ormoniche, prescritte caso per caso.
Questi casi anormali sono piuttosto rari. Tutti conoscono l'appetito feroce degli adolescenti. Essi devono mangiare a sufficienza; *i* cibi devono conteneré le vitamine della crescita. D'altronde, forganismo richiede d'istinto ció di cui ha bisogno: fadolescente generalmente preferisce le verdure crude e la frutta ricche di vitamine. (Vitamine A = crescita genérale; Vitamine E = attivitá genitale; Vitamine D •= sviluppo osseo).
La ginnastica é importante nel corso delfadolescenza, e gli sports rispondono alie necessitá di questa etá. Va da sé che gli sports e l'educazione física debbono essere controllati rigorosamente da! medico, affinché gli adolescenti non compiano sforzi superiori alie loro possibiliti fisiche.
Principali disturbi psichici. - L'adolescenza consiste nella maturazione psicológica, che sfocia nelfadattamento sociale. Gli

incidenti di ordine psicológico sono frequenti in questo periodo; ce ne sono alcuni benigni e altri molto gravi.

Disiurbi benigni. • Abbiamo visto, l'evoluzione nórmale degli adolescenti. Questo stadio della vita é carattcrizzato da disturbà del comportamento. Spesso si riscontrano cambiamenti di umore, tristezze profonde, ch i usure in se stessi. Sono frequenti le crisi di pianto, la solitudine e l'isolamento. Molti adolescenti si perdono in vane fantasticherie che possono essere un awio alia schizofrenia (giá trattata). A volte ci sono slanci mistici o filosofía, brusche esplosioni di sentimenti, senza un motivo apparente. Sono moltissimi gli adolescenti capricciosi, imbronciati, estrenuamente pudichi, che arrossiscono per niente. Tutti i genitori conoscono le ribellioni degli adolescenti; essi vogliono diventare indipendenti e «vivere la propria vita » spontaneamente e senza opposizioni.

Alcuni adolescenti hanno la tendenza alia menzogna ed alia fabulazione (mitomania); alterano la realtá, creando storie fantasiose, e simulano anche stati organici patologici.

Essi vivono ai confini dell'immaginario con una facilitá sconcertante. Soprattutto le ragazze, che sono capaci di costruire veri romanzi pariendo da un niente. L'adolescenza é una specie di prisma che deforma considerevolmente la realti, essendo un periodo di vita soggettivo e capace di audaci congetture. £ d'altronde Tetà in cui l'essere umano deve «liberarsi » dal suo fermento interiore; l'adolescente scrive poemi, é molto sensibile alia bellezza artística, scrive saggi letterari e musicali. L'immaginazione spazia in tutti i campi. La mitomania deriva dalla vanitá e dal desiderio di farsi valere; pud essere la dimostrazione di un senso d'inferioritá, molto frequente a quest'etá. Inoltre alcuni adolescentj simulano malattie, cercando di attirare l'attenzione e la benevolenza delle persone con le quali sono in contatto.

Regrediscono anche ad uno stadio infantile che va trattato dal punto di vista psicológico: alcune simulazioni di tipo isterico rischiano di prolungarsi nel tempo.

Molti giovani sono sorpresi dalla pubertá come da una marea inattesa. Nessuno li ha preparati, commettendo un errore gravissimo. £ necessario indicare loro i disturbi cui vanno incon-

tro, affinché non siano soggetti ad inquietudini. La madre dovrebbe prevenire la figlia, verso gli 11 anni. La bambina deve sapere che le mestruazioni sono vicine, che proveri malessere, che avrà una perdita di sangue, ecc. Troppe ragazze rimangano spaventate e provano uno shock psicológico che potrebbe essere fácilmente evitato. La stessa cosa vale per il padre; suo figlio deve sapere delle erezioni sessuali e delle polluzioni notturne, del tutto normali.

Disturbi piü preoccupanti. - Numerosi adolescenti hanno la tendenza verso le ossessioni e le fobie di tutte le specie (soprattutto di tipo sessuale e religioso). Quanti cadono in eccessive inquietudini, in dubbi terrificanti? Quanti sono ossessionati dal pensiero di comunioni sacríleghe?

Sí tratta di scoprire tutto ció in tempo: se questi disturbi continuano, possono condurre ad una grave nevrosi (abbiamo gii visto casi di questo genere nel corso dell'opera).

In caso di tare mentali preesistenti, la puberti agisce frequentemente da interruttore. Le tare si rivelano allora bruscamente benché non abbiano alcun diretto rapporto col fenómeno della puberti; essa é anche un periodo favorevcle alfinsorgere della schizofrenia.

Abbiamo già studiato questa penosa malattia mentale. AH'inizio le sue manifestazioni sono molte discrete: anormale tendenza allisolamento, fantasticherie e esasperate ch i usure in se stesso, l'adolescente sembra perdere il contatto con la realta.

Queste manifestazioni non sono petó sempre sintomi di un inizio della schizofrenia. Tuttavia, non si insisteri mai abbastanza su una díagnosi precoce di questa dolorosa malattia, cosí diffusa.

LA PUBERTA E LA SESSUALITA

Durante la puberti, l'istinto sessuale risale bruscamente alia superficie. Non é più l'istinto rudimentale del bambino piccolo ma una tendenza orientata verso « qualcosa ». Ma cosa? Ecco ció che turba la maggior parte degli adolescenti. La sessualiti si presenta come un substrato. Se ricordiamo la psicoanalisi,

l'istinto e la morale acquisita con l'educazione sono l'uno di fronte all'altra, amici o nemici!

Per questo il famoso istinto sessuale é soggetto a tante deviazioni. L'adolescente si sente sfinito, « fuori di sé», senza sapere né dove, né perché, né come. Insieme alia spinta sessuale, compare la sensualitá.

É l'epoca in cui profumi sottili e violenti emozionano, in cui si é molto sensibili all'odore dei capelli, della pelle, di un guanto o di un fazzoletto dimenticati, sensibili alia bellezza di una rosa o di una música.

Bellezza, sessualitá, voluttá, attesa, incertezza; queste sono le grandi caratteristiche della sua affettivitá.

Di fronte a queste forze sconosciute molti adolescenti fanno dietro-front. Indietreggiano e cercano ansiosamente la purezza, come se il nórmale istinto sessuale non fosse la purezza stessa! Ad ogni modo, respinte o accettate, tutte l'affettivitá dcll'adolescente diventa sessuale.

Contemporáneamente, compare una grande emotivitá : timidezza, rossore, riso e pianto convulsi (soprattutto nelle ragazze). E molti genitori, stupiti non «sanno piu` a che santo rivolgersi ». Dicono ai loro figli: «Ma che hai dunque? ». Ed il figlio dovrebbe rispondere: «Che cosa ho? La mia adolescenza! ».

Normalmente si prova in seguito l'attrazione verso il sesso opposto. E il periodo dell'amore platónico, della férvida ammirazione, del desiderio di protezione. E il momento della fantasticheria senza fine, in cui si immaginano situazioni cavalleresche; del guanciale abbracciato, la sera, nella solitudine della camera. L'amore platónico della donna puó essere molto pericoloso se non viene superato. E il momento piü teso della sessualitá adolescente. Da una parte amore platónico, dall'altra attrazione física. A volte non si bilanciano. L'amore platónico continua fino all'etá adulta ed impedisce l'amore vero. Tutto dipende quindi dalla predisposizione dell'adolescente e da come é stato educato. (Rivedere il complesso di Edipo in Psicoanalisi). Siamo in una fase d'incertezza, che porta alcuni adolescenti alia omosessualitá o all'impotenza sessuale. Ed é a questo punto che li dobbiamo assistere con una educazione piena di comprensione. Le ragazze seguono press'a poco lo stesso sviluppo; tuttavia si

rilevano alcune differenze. La loro sessualiti é piü generalizzata; non é nettamente localizzata, ma é a « macchia d'olio ». Per questo la masturbazione femminile é meno frecuente di quella maschile. Le ragazze si contemplano, si osservano. Guardano con compiacenza le curve del IODO corpo, disperandosi per i piccoli difetti. Sono squisitamente pudiche e nello stesso tempo immensamente civette.
Quanto alia fantasía... un gesto, un sorriso, uno sguardo, ed eccole partiré verso un mondo romanzesco dall'orizzonte ìnfinito ed emozionante.

I necessario educare Insteme regazar a ragazzl?

Sembra che l'educazione mista sia valida per determinare un rapporto nórmale con 1'altro sesso. Questa soluzione é spesso eccellente ed il risultato é la semplicitá dei rapportí. Certamente si puó obiettare che il giovane difficilmente si innamorerà di una ragazza che vede dibattersi sui suoi stessi problemi.
L'attrazione del mistero, «visto da vicino », finisce prosaicamente. A questo proposito le opinioni sono dunque diverse: non esiste alcuna soluzione generale, come per tutti i problemi dell'uomo. L'ideale é salvaguardare l'integritá psicológica e ¿sica dell'adolescente, che gli permetta di risolvere situazioni a volte difficili con poco danno. Si tratta di un problema educativo e di igiene mentale. In ogni modo, é indispensabile che i due sessi possano incontrarsi spesso, per conoscersi ed amarsi

L'ADOLESCENZA E LA MASTURBAZIONE

La masturbazione solitaria é probabilmente l'attivitá sessuale piü düffusa durante l'adolescenza (soprattutto nei ragazzi). Ho gii trattato l'argomento studiando Freud. Masturbazione! Una parola alia quale molte persone attribuiscono un significato d'infamia e di maledizione! Questa pratica sessuale solitaria é carica di un *gran* numero di mali immaginari: perdita della memoria, paralisi, pazzia, atrofia degli organi sessuali, senescenza

precoce, impossibilitá di avere figli, indebolimento del cervello, depravazione mócale, e cosí via.
£ suficiente ascoltare le confessioni di adolescenti per rendersi conto di eome il problema sia deformato. Tutto ció sarebbe grottesco se non si verificassero nevrosi a volte molto gravi, in seguito a masturbazioni ripetute per anni. Non a causa della masturbazione, ma deH'atmosfera psicológica che l'accompagna. Bisogna dunque distruggere, il piü rápidamente possi* bile, le errate interpretazioni. La masturbazione non ha mai provocato alcun danno, a patto che non oltrepassi certi limiti. Non bisogna inculcare nel giovane il senso della vergogna per il suo atto, ma insegnargli a dominarsi ed a trovare un sostituto. Insegnargli la continenza liberamente accettata ed il rispetto di sé, e non la paura di punizioni diverse.

Quali sono lo couso dolía masturbazione?

Nella forma piü semplice, essa tende a soddisfare un desiderio puramente físico. In questo senso la si osserva anche in animali (cani, elefanti, scimmie in cattiviti) o in adulti privad di ogni possrbiliti di rapporti sessuali (viaggiatori, detenuti, ecc.).
Molti ragazzi apprendono i fenomeni sessuali a scuola, dai com* pagni. Rimangono spesso disgustati per il modo grossolano con cui sono presentati. Alcun i adolescenti praticano la masturbazione sia sentendone parlare, sia per imitare gli altri. Ma possiamo rassicurarci: la maggior parte degli adolescenti esce moralmente indenne da questo tipo di esperienze premature.
Sotto una forma piü complessa, la masturbazione pud sottolineare una tensione psicológica che non ha niente a che vedere con la sessualitá. In questo modo moltissimi adolescenti trovano una compensazione all'ambiente contrario, alia solitudine, ai rimproveri.
Alcun i adolescenti praticano la masturbazione soltanto quando sono contenti; altri quando sono tristi, ansiosi o commossi.
Si tratta in questi casi di alleggerire una tensione emotiva per mezzo di un soddisfacimento físico.

E una pericolosa forma di masturbazione a causa di alcune « fissazioni » mentali che possono continuare tutta la vita.

Quel ragazzo si masturba mentre immagina di trovarsi assiso su un trono, con dozzine di donne ai <suoi piedi. Un altro ancora si masturba mentre pensa ad un compagno più grande che ammira moltissimo. Un altro si masturba mentre immagina di umiliare ragazze delle quali ha paura, ecc. Queste pratiche dimostrano chiaramente le tendenze profonde di ogni adolescente.

II pericolo é che possano anche associarsi alia masturbazione alcune tendenze perverse, delle quali é difficile liberarsi. II ragazzo continuerà a soddisfare queste tendenze nello stesso modo, ñno all'etá adulta. Puó accadere spesso che si masturbi tutta la vita, sia celibe o sposato, Perché? Perché non avrá mai il coraggio di confessare i suoi « desideri » segreti alia donna.

L*adulto pud masturbarsi in due modi: in solitudine o durante l'amplesso. In quest'ultimo caso, l'atto sessuale sembra avvenire normalmente. Ma il compagno (o la compagna) con l'immaginazione accarezza le sue tendenze particolari, rimaste invariate per anni. Riparleremo di questo nel capitolo seguente.

Gli adolescenti devono essere difesi soprattutto da questa immaginazione morbosa. E necessario ancora una volta che si conñdino, cosa più facile di quanto si crede. Prima di tutto devono sapere che non sono i soli su questa térra ad indulgere in questo « vizio ».

La masturbazione diventa allora ció che effettivamente é: un fenómeno nórmale dell'adolescenza, passeggero e presto dimenticato.

10 LA SESSUALITA

11 problema della sessualitá, delle passioni e degli appetiti sessuali, é qualche volta molto complesso. Non si esagera ad ayermare che la sessualitá é spesso una specie di peste psichica. Gime mai? Perché su questo argomento, piü che su ogni altro, la maggior parte degli uomini ha delle opinioni sbagliate? C'é da sottolineare fin d'ora che il problema sessuale non si pone mai nell'amore vero; e neppure sorge, come problema, in una persona equilibrata ed armónica. Forse perché non esiste più amore vero o é scomparsa l'armonia? Si sarebbe tentati di crederlo, se si considera il numero delle nevrosi, delle rimozioni e delle paure che sono radicate e dominano sul mondo attuale.

L'educazione sessuale

L'educazione sessuale é divenuto ormai il problema del gíorno, forse perché oggi ci rendiamo conto della sua urgenza. Tutti gli psicologi si sono trovati di fronte giovani ed adulti, per i quali la sessualitá era sempre stato un mistero e... una méta irraggiungibile. Quanti giovani sposi ho conosciuto che erano del tutto disarmati e impreparati ad affrontare questo problema! E questo perché ? « Perché non erano mai riusciti a realizzare una nórmale vita sessuale »; o meglio: « Perché di queste cose, prima del matrimonio, nessuno ne aveva parlato mai con loro ».

Qualche volta capita di sentirsi dire: «... Mia madre (o mío padre) mi ha accennato qualcosa, con le migliori intenzioni. Ma sembrava che capisse da sé che avrei preferito che ta-*cesse...* ». O altre volte: «...A quanto mi dicevano, le sessualitá doveva essere come una magnifica fusione fisica e spirituale; si dice anche che é la vera rivelazione dell'amore. Non sono mai riuscito a raggiungere tutto cid. Al massimo, ho provato dei piaceri sessuali,... ma mai questa sensazione profonda di gioia... ».

E molte altre considerazioni di questo tipo, che rivelano chiaramente come la sessualitA é diventato un problema ben circo scritto.

L'educazione sessuale é una gran bella cosa. É perd ancora necessario che l'educatore abbia indagato a fondo il problema, che si sia liberato dai molti tabù sull'argomento! Voglio dire questo: serve a ben poco che l'educatore conosca il funzionamento físico, Fanatomia degli organi genitali, ecc. II problema é infinitamente piü vasto. Quella sessuale é un'educazione come qualsiasi altro tipo di educazione. Finché Feducatore si porterà dietro rimozioni sessuali, paure o complessi del lo stesso ordine, gli sará impossibile trasmettere agli altri una visione larga, equilibrata. Un educatore. deve considerare il problema con la stessa tranquilliti e distanza con cui parla della pioggia, per esempio, o del bel tempo. Capita molto spesso ad uno psicólogo di sentir dire: « É facile parlare con lei di queste cose! Si capisce immediatamente che le considera del tutto naturali ».

Allora, é concepibile uno psicólogo che al racconto di una perversione sessuale provi dentro di sé anche la mínima ripugnanza? O che provi disagio a parlare di esso con una ragazza o una donna attempata ? Naturalmente, no. Uno dei punti principali, se non il piü importante, del problema ¿ proprio qui.

Sessualità = personaliti

I disturbi della sessualiti sono sempre provocad da disturbí della personalid. Un'impotenza o una deviazione sessuale sono sempre dei sintomi di una generale deviazione interiore.

Che cosa cercano molte persone nella sessualitá (o meglio in ció che essi ritengono tale)? Migliaia di uomini e di donne sono prigioniere di abitudini interiori che le soffocano. É come se la loro possibilità di creare la bellezza rimanesse alio stato potenziale. Cosa tentano allora queste persone? Sfuggire a se stesse, prima di tutto. Si sforzano di trovare una fugace felicité, « sensazioni forti », ecc. E si indirizzano naturalmente alia sessualitá. In tutto questo, evidentemente, l'amore non centra affatto; si tratta soltanto del desiderio di dimenticare se stessi. Essi hanno rapporti sessuali così come altri si danno all'alcool o alia droga.

Ora la sessualitá é il dominio che, piü di ogni altro, esige la liberazione dalla paura e da se stessi. Che esige quindi l'estirpazione totale di tutti i cancri psicologici.

Per molti, l'amore é una profonda emozione o la soddisfazione di un desiderio. E come se qualcuno si credesse « religioso » solo perché si sente profondamente emozionato dalla música di un Organo... Siamo ben lontani invece dalla vera religione, come dal vero amore. L'amore é un atto di conoscenza e d'intelligenza; permette di afferrare l'essenza stessa di un'altra. persona. Questo amore umano si esprime nel corpo per mezzo del rapporto sessuale, che ha come fine una fusione perfetta, un rinnovarsi della vita e la beatitudine...

Affronteremo ora gli argoménti più generali del problema ed esamineremo le deviazioni più comuni.

LA SESSUALITA DELL'UOMO

£ ancora diffusa l'opinione che la sessualitá sia un atto soltanto maschile, mentre la donna non avrebbe che un ruolo passivo (o meglio, di «vittima»). E un'opinione veramente assurda! L'atto sessuale deve essere una cooperazione perfetta, al quale devono partecipare attivamente ambedue i partner.

Coi'i la potenza sauuale?

É la possibilitá di portare a termine l'atto sessuale, tenendo conto naturalmente del partner. La potenza sessuale puó dividersi in diversi fattori:

a) II desiderío físico propriamente detto.
b) La possibilitá di erezione, che deve essere compiuta al momento voluto.
c) La potenza di erezione indispensabile per il coito.
d) La capacita di attendere che il partner raggiunga il máximum.
e) L'eiaculazione e I'orgasmo, seguito da un perfetto rilassamentó e da un sentimento di gioia profonda.
Qui l'uomo si scontra con una legge implacabile. O si ¿ potenti... o impotenti. Non ci sono mezze misure. Non sari potente sessualmente chi non é capace di realizzare la propria sessualità e insieme quella della partner. Molti uomini riescono a compiere l'erezione e la penetrazione, ma sono incapaci di conservare l'erezione fino al compimento dell'atto. O meglio, awiene l'erezione, ma scompare appena incomincia la penetrazione. Ci troviamo quindi di fronte ad un'impotenza parziale, vale a dire a un'impotenza.
Queste impotenze sono spesso la disperazione degli uomini che ne sono colpiti; praticamente sono sempre a base psicológica.

Quale deve essere la durata nórmale dell'atto sessuale?

Eccoci di fronte ad un problema posto da molti uomini e donne! Come principio (salvo casi nettamente anormali) l'atto deve durare finché la donna non abbia raggiunto la soddisfazione. L'uomo é quindi obbligato a regolare il suo comportamento su quello della partner; e questo contro la naturaíe rapiditi della propria soddisfazione.
A questo riguardo troppi umini applicano la legge del loro esclusivo piacere (a meno che, evidentemente, non si tratti di un caso di anormalitá: impossibiliti di conservare l'erezione, eiaculazione troppo rapida, ecc.\ Molti si preoccupano ben poco della loro compagna, cosa del tutto inammissibile.
Possono tuttavia essere scusati, qualche volta... Certe donne (e ce ne sono molte) nascondono se hanno raggiunto o no il loro piacere. Questo comportamento femminile é spesso nevrotico. O meglio, esse recitano abilmente la commedia, qualche volta per tutta la vita, cosí abilmente che l'uomo le considera « piene di fuoco». Questi atteggiamenti femminili sono generalmente

Cultura in Ita

causati ¿a: frigiditá-desiderio di non scontentare il marito-paura di perdere il marito-vergogna, *ecc.*
Inoltre non bisogna dimenticare che la maggior parte delle donne arrivano al piacere sessuale molto lentamente. Esiste dunque, per ¡Tuomo, un problema di técnica absolutamente necessaria, e di allenamento a prolungare l'atto sessuale. Una mezz'ora di erezione senza battute d'arresto é una durata nórmale, che perd ben pochi riescono a realizzare! Questo allenamento alT erezione prolungata é spesso giustificato, torno a ripeterlo, dalla lentezza della partner: e deve essere uno sforzo físico e mentale (soprattutto padronanza di se stessi).

Qual i l'impratsione sessuale dell'uomo?

Ci troviamo quindi di fronte all'impotenza quando una delle fasi del l'atto sessuale, non realizzandosi, impedisce una nórmale e completa sessualiti. I disturbi si presentano spesso su uno dei punti seguenti:
Assenza di desiderio - Desiderio rimosso - Non awiene erezione - Erezione insuficiente - Erezione che termina durante o prima dell'atto - Non awiene Teiaculazione - Non si raggiunge il piacere - Non segue la distensione.
Ci troviamo di fronte all'impotenza quando l'individuo deve ricorrere a qualcosa extra-sessuale per ottenere l'erezione. Questi casi sono frequenti quanto le nevrosi...
Per esempio: un uomo é impotente, tranne quando si pone sotto la partner. Questa posizione pud essere nórmale a condizione che Tuomo conservi la sua potenza anche senza ricorrere a questa particolare posizione. Ma per quell'uomo é anormale, perché é la sola che gli permette l'erezione. Probabilmente quest'uomo é tendenzialmente un omosessuale.
Molti uomini sono impotenti, se non immaginano, durante l'atto, situazioni che non hanno ni en te a che vedere con l'atto sessuale propriamente detto.
Ecco qualche esempio:
X non pud ottenere l'erezione se non immagina di essere un peloso gorilla.
Y non arriva all'erezione se non immagina di essere torturato;

per ottenere cid si colloca sotto la sua compagna (caso di roasochismo).
Z é impotente finché non pensa con concentrazione ai guanti di una donna (caso di feticismo).
A é costretto ad immaginare una graziosa donna seduta in una lussuosa automobile (ecco un sentimento di inferioritá di base).

Un uomo i normalmente aggrotsivo?

L'opínione é, in ogni caso, ben nota: ogni uomo ha delle tendenze al sadismo. E noto che molti uomini preferiscono trovare nella loro compagna una certa resistenza. Questo comportamento rivela probabilmente lo spirito di conquista, una caratteristica prettamente mascolina. E fin qui siamo ancora nella normalitá; a condizione, tuttavia, che un uomo non abbia bisogno di essere aggressivo per poter essere potente. Se non ottiene l'erezione che grazie all'aggressivitá o alia brutalitá (sia pensata che in atto), quest'uomo é impotente ed ha in realtá tendenze sadiche. Sembra quindi esservi un sottile gioco tra la normaliti e l'anormalitá. In realtá, quasi un niente. Un uomo nórmale potrá essere potente sia con aggressivitá che senza. II suo comportamento sari perció regolato su quello della partner. Si ripete sempre che le donne amano la brutaliti. Credo che niente sia piü falso (a condizione che esse si ano normali, s'intende). Le donne amano la sicurezza che di loro un uomo mentalmente e físicamente sano. Ma sono capaci di stabilire la differenza che corre tra l'aggressivitá. nórmale e l'anormale.
La vera sessualitá nasce dalla sempliciti della personaliti umana. Non bisogna che l'erezione sia provocata da questa immagine, da quell'altro complesso, ma dalla totalitá dell'individuo. La vera sessualiti mascolina é l'espressione di una viriliti reale, intera, totale, sia física che mentale. E non é un buon motivo, dal momento che brulicano le false viriliti, dimenticarci di questa grande legge. Essa ricolloca la sessualiti sul livello che le spetta... ínvece che farla marche nei bassifondi dove troppo volentieri viene coilacata.

Qual i la causa frequenta del disturbi sessuali dell'uomo?

La maggior parte dei nevrotici presentano dei disturbi sessuali, poiché la sessualiti é l'espressione della personalitá. Ora noi abbiamo constátate come ci sia ormai una vera diffusione epidémica di nevrosi (vedi il capitolo « Nevrosi e psicosi »). La sessualité é sempre un segno infallibtle del comportamento interiore. E questo, forse, l'unico dominio della vita in cui é impossibile « barare ».

Le deficienze sessuali sono dovute ad inibizioni emotive, provócate spesso da fattori subconsci. Questi freni interiori si oppongono alia volonti di realizzare Tunione con l'altro sesso. Ora una personalitá é nórmale quando la coscienza e il subcosciente sono perfettamente accordati, in un rapporto equilíbrate. In una parola, non esiste tra loro alcun conflitto. Nel caso della sessualiti, la coscienza vuole, mentre il subcosciente si oppone. Nove volte su dieci é il subcosciente che vince (dal momento che é sconosciuto e invisibile).

La paura, il sentimento d'inferiorité, le rimozioni, i complessi sono i casi piü frequenti dei disturbi sessuali. Questi ultimi si manifestano dal momento in cui la «viriliti mentale » é distrutta o diminuita. Oppure se il soggetto rimane «agganciato » a situazioni passate legate (per lui) alia sessualitá. E il caso di molti omosessuali.

Si riscontra spesso:

a) Essere legati a situazioni dell'infanzia o dell'adolescenza (vedremo piü avanti un caso di questo genere).

¿) Attaccamento al padre o alia madre, eccessivamente frequente.

c) Paura del l'altro sesso (per diverse ragioni).

d) Sentimento d'inferiorité, mancanza di fiducia in se stesso, incapacité ad abbandonarsi, iperemotivité, timidezza, ecc.

Questi uomini si trovano in uno stato di solitudine psichica. Sono incapaci di uscire da se stessi e di lasciarsi andaré. Ora é noto che la solitudine psichica é la situazione típica dell'adolescenza; e la maggior parte degli uomini che hanno disturbi sessuali sono, sotto certi aspetti, rimasti dei grandi adolescenti...

Ecco un caso, che mostra un disturbo sessuale ancorato ad una situazione delTinfanzia:

Cultura in Ita

X é un uomo di cinquantadue anni. All'etá di dodici anni ínsteme ad alcuni amici giocava agli indiani. X era in testa, e camminando carponi arrivó in un bosco di cespugli radi. II suo modo di avanzare strisciando sul suolo gli produsse una erezione e una profonda sensazione agli organi genitali, nel medesimo tempo in cui i suoi occhi si posavano per caso sulle scarpe di una bambina ferma a qualche passo dal posto in cui era giunto. E allora? II ragazzo aveva trovato piacevole la sensazione provata. Ma essa era legata ad una visione: scarpe femminili.

Orto giomi piü tardi, per riprovare la stessa sensazione, cercó di masturbarsi, ma senza alcun risultato. Immaginó allora la scena che aveva visto e si produsse la stessa sensazione. X continuó COSÍ per anni. All'eti di quindici anni praticava la masturbazione guardando le scarpe, rubate, di sua sorella. Continuó cosí, incapace di liberarsi del suo infatintilismo, notevolmente alimentato da una profonda timidezza. Arrivó all'etá adulta interessandosi soltanto ad una cosa (sessuale per lui): le scarpe da donna.

Tutto ció che in una donna suscita il desiderio di un uomo non lo interessava affatto. Non si sposó. Diceva che avrebbe potuto praticare l'azione sessuale soltanto a condizione di poter vedere le scarpe della sua partner, ma non avrebbe mai osato confessare quella che lui stesso considerava una mostruositá... mentre questa specie di perversione sessuale é molto frequente (si tratta di un caso di feticismo, che tratteremo piü avanti). E il signor X a cinquantadue anni, celibe, pieno di vergogna, possedeva una collezione di calzature femminili e non aveva mai avuto il benché piü piccolo rapporto sessuale con una donna... Sono costretto a sintetizzare la sua storia, ma vi immaginate le sofferenze del signor X e il fardello di ció che egli chiamava il suo sporco segreto?

QUAL t IL RUOLO DELLA MADRE?

Dal momento che l'influenza dell'ambiente familiare é evidentissimo nel caso di disturbi sessuali, é necessario esaminarlo ancora una volta. Ricordiamoci della Genesi: «L'uomo lascerá

Cultura in Ita

suo padre e sua madre, si legheri alia sua donna e diventeranno una sola carne... ». Abbiamo già avuto modo di vedere quanto siano complessi i rapporti tra madre e figli, soprattutto se si tratta di un ragazzo. II ruolo della madre é ingrato e terribilmente complicato. Una madre deve daré tutta se stessa a suo figlio... perché poi egli la lasci per darsi tutto ad un'altra donna. É facile comprendere come molte madri non svolgano questo loro ruolo senza errori, ruolo che richiede doti di luciditá e integriti psichica notevoli.

Una madre deve curare suo figlio senza perd «covarlo »; deve proteggerlo senza aggrapparsi a luí e deve nello stesso tempo impediré che suo figlio si aggrappi a lei; deve ahitarlo a staccarsi da lei al momento giusto. Risulta evidente che la madre « deve » fare molte cose; perché il distacco deve essere sia físico che psichico. Ora l'indipendenza mentale di un uomo nei confronti di sua madre é uno dei fattori principali della riuscita sessuale. Abbiamo studiato che la dittatura materna pud ingigantire sentimenti di inferioriti e complessi (spesso inconsci). Questa dittatura é spesso aggressiva, severa, rude. Ma in questo caso il ragazzo sa in genérale come comportarsi. Invece l'autoritarismo materno compie molti più danni se si nasconde sotto diverse maschere: dolcezza esagerata, L ontá. assoluta, devozione fino alia manía, ecc.

11 lettore si stupirebbe conoscendo il numero di uomini che rimangono mentalmente attaccati «alie sottane »; o che, a distanza, continuano ad avere paura della loro madre. Come non potrebbero sentirsi diminuid, svirilizzati, impotenti? Inoltre lo stesso risultato pud essere causato da quella vaga ammirazione che certi ragazzi provano verso la loro madre.

Cosa dicono numeróse persone impotenti?

— Mia madre é la sola donna che io abbia amato e ammirato.

— Per me, é come un meccanismo: paragono tutte le donne con mia madre e nessuna pud starle a confronto! (Si pud essere certi che questo giovane sposeri « sua madre », trasferita su una donna che le assomiglieri per certi aspetti).

— Ho sposato mia moglie perché aveva il colore degli occhi uguali a quelli di mia madre (stesso caso di quello sopra).

— Sono stato cosí tiranneggiato dalfautoriti di mia madre che,

guando parlo con una donna, ho l'impressione di trovarmi di fronte a mia madre.

— Mia madre mi ha allevato nella bambagia! Ogni volta che una ragazza mi si avvicinava, mia madre la considerava come una nemica personale, e cercava di mettermi in guardia contro le donne « che strappano i figli alie madri ». Ero troppo debole per ribellarmi, non osavo...

— Mia madre mi diceva spesso: «Dopo tutto guello che ho fatto per te, spcro che resterai con me il piü a lungo possibile; ¿1 posto di un ragazzo é vicino alia madre...».

— Sono un impotente sessuale; guale il motivo? Mia madre si meraviglierebbe se lo sapesse!... non potevo mai fare un passo senza essere protetto come un lattante che rischia di prendere un rafFreddore ad ogni riscontro...

Non c'é bisogno di una profonda riflessiorie per capire guanti modi di comportarsi possono stroncare la viriliti morale di un ragazzo; e di conseguenza la sua virilitl ¿sica. Lá matemitá. é una cosa sacra, a condizione che preservi l'integriti del ¿glio. Bisogna riconoscere che non sempre é intesa in guesto modo. Proprio perché il ruolo materno é cosí bello, deve essere una cosa ben diversa da un romanzo sentimentale o da una compensazione. Molti uomini provano un senso di colpa guando devono lasciare la loro madre per sposarsi, anche se la madre é ancora giovane e non ha bisogno di loro.

II caso di madri autoritarie (gualungue sia la forma sotto cui si presenta il loro autoritarismo) ha sempre dei risultati sessuali disastrosi. Ricordo ancora una volta il complesso di Edipo; non si tratta di una elucubrazione teórica, ma di una realti giustiñcata da milioni e milioni di casi. Ruolo splendido guello della madre, ma con il rischio di diventare nefasto...

QUAL t IL RUOLO DEL PADRE?

II padre personi¿ca il solé, la potenza, l'esempio e 1'autoriti. Un altro cerchio mágico da cui il ragazzo un giorno deve uscire! 11 padre deve riconoscere le capacité di suo ¿glio, riuscire a farlo sentiré sicuro di sé. Abbiamo visto che se il padre é autoritario, dominatore o debole, il ¿glio cresce in un senti-

mentó di inferioriti, sentendosi un fallito. Rimane infantile, spaventato davanti alie donne e agü uomini. Si sente toilerato, inutile, piccolo... Come potrebbe avere una virilitá sessuale, dal momento che gli manca quella mentale?

LA SESSUALITA DELLA DONNA

La sessualiti femminile é molto più generalizazta e latente di quella maschile. Si sveglia con lentezza, almeno in generale. La storia della Bella Addormentata nel bosco e del Principe, nono stante le varíe opinioni, conserva sempre un fondo di veriti. Ora cosa constatiamo molto spesso? Che milioni di donne maritate, e che hanno avuto più di un figlio, non sono mai riuscite ad ottenere la benché più piccola soddisfazione sessuale! Non dobbiamo dimenticare che la sessualiti (nel suo più nobile significato) rappresenta, per la donna, una grande parte di se stessa. Viene fatto di domandarsi: la donna é più o meno sensuale dell'uomo? La risposta non é né per il si né per il no. É semplicemente diversa. In una donna la sessualità é sempre fortemente legata all'affettività. Per molti uomini la sessualiti é «superficiale»; é per cosí dire localizzata nel suo organo genitale. Nella donna le cose stanno in modo completamente diverso. Una gran parte della vita femminile dipende da una sessualità completa. Altra differenza notevole: se ha molta importanza la sessualità generale per ama donna, l'atto sessuale propriamente detto ne ha molto meno. Essa apprezza i preliminari e le carezze molto di più che l'atto in se stesso. Ed é questo il punto in cui molti matrimoni falliscono... e sul quale l'uomo spesso dimostra di non aver capito niente (a meno che egli non sia in possesso della técnica necessaria).

Una donna nórmale ama le emozioni sapientemente dosate, le deliziose impressioni di sentirsi circondata, lusingata, compresa, diretta. Non lo confessano esse .stesse? Ma detestano profondamente la brusca aggressione e l'atto carnale senza preparazione (salvo che in casi di anormalitá).

Che impressione xiceve una donna da atti sessuali brutali e rapidi?

Niente, se non disgusto e indifferenza che rischia di condurla ad una frigiditá generale.
Bisogna riconoscere che, a tale riguardo, molti uomini sono di un'ignoranza inverosimile... o di un insensato egoísmo. E se ci sono donne che apprezzano un pizzico di aggressivitá, é necessario che questa sia ugualmente dosata con delicatezza. Le donne mettono sempre in azione il radar infallibile della loro intuizione. Non hanno iníatti l'intuizione della sessualitá, prima áncora di aveme una diretta esperienza? E questo awiene perché esse hanno bisogno della perfezione nel terreno della sessualitá, e rifuggono dal pressappochismo. Per le donne vale la regola: o turto o niente. Tocca agli uomini ricordarsi di questo e saperia applicare.

Le donne frígido

La frigiditá é una forma molto diffusa di impotenza sessuale femminile. Consiste in una specie di rallentamento (o arresto) dell'appetito sessuale. La frigiditá pud essere provocata da disturbi oggettivi: superlavoro, esaurimento, diabete, neurastenia, intossicazione, ecc. Ma il piü delle volte la causa della frigiditá é psicológica. £ impossibile stabilire una causa generale; ogni tipo di frigiditá deve essere studiato e trattato individualmente. Noi tracceremo a grandi linee il caso «nórmale» e « anormale » della frigiditá.
1. *La frigiditá nórmale.* Nove volte su dieci, la colpa ricade sul marito. Molte donne aspettano con ansietá il momento di andaré a letto! E quanti drammi segreti awengono! Queste donne frigide pretendono di « detestare l'atto sessuale fisico». Dovrebbero invece dire che detestano il modo con cui il marito considera e porta a termine questo atto. E tra le due cose c'é un'enorme.differenza. Questo forma di frigiditá e questo odio verso l'atto fisico sono le piü comuni reazioni che molte donne hanno, pur essendo normali in tutto il resto. Basterebbe ben poco (molte volte da parte del marito) perché una simile situazione cambi. £ sottinteso che si sta parlando di una donna e di un uomo normali. L'uomo deve sempre tenere presente che la sessualitá della donna ¿ piü generale e profonda della sua;

leve ricordarsi che per la donna l'affettivitá, l'emozione e la ;essualitá sono strettamente unite.
ínvece cosa succede molto spesso? Per tanti uomini l'atto ses- >uale si manifesta con un comportamento quasi meccanico, rá- bido, che sfocia rápidamente nella soddisfazione fisica. Invece per la donna l'atto sessuale deve essere il risultato di una lenta progressione. Le donne hanno bisogno di carezze? SI, ma so- prattutto di carezze dell'anima. Ed é qui che il sentimento di inferioriti degli uomini si manifesta con maggiore frequenza; essi automáticamente desiderano mostrarsi forti e capaci e non riescono ad abbandonarsi, quel tanto che é necessario.
Alcuni uomini danno a questo atteggiamento il nome di « pu- dore », mentre invece si tratta di paura, di mancanza di fiducia in se stessi e nella propria compagna.
Per una donna nórmale l'amore físico é il risultato di una* comunione sentimentale, e di questo bisognerebbe sempre tener conto. Bisogna che l'uomo abbia una certa dose di intuizione, e questa intuizione spesso é annientata dalla ragione e dalla lógica. Mi confessava un uomo: «L*intuizione? E una fac- cenda da donne, e io non ho niente di femminile! » Si rasenta il grottesco! Essere un uomo «forte» (o credere di esserlo) qualche volta pud serviré, almeno finché dura l'illusione.
Benché gli uomini appartenenti a questa categoría siano per lo più i solí ad essere convinti della loro forza, le donne non si sbagliano mai. Ma essere un uomo totalmente umano é una cosa ancora piü bella? Questa intuizione da parte dell'uomo é indispensable per salvare migliaia di matrimoni che «ve- getano » soltanto.
Vi sono poi molti uomini che pensano che, se la loro compa- gna si abbandona totalmente, cid sta a dimostrare che prova un desiderio sessuale. Che errore! Una tra le molte donne che sono venute da me mi diceva: «Non capisce assolutamente niente. E molto intelligente, ma su questo campo mi di l'im- pressione di essere un bruto. Non oso abbandonarmi alia con- fidenza; temo addirittura, quando mi getto nelle sue braccia, di piangere un poco. E tutto finisce nella stessa maniera. Fino al punto che sono arrivata a detestare l'atto sessuale, e non la- sciarmi piü andaré con lui... ».

Cultura in Ita

La donna ha bisogno di sicurezza e di tenerezza; essa non chiede se non una risposta affettuosa e piena di comprensione; deve sentiré una solidarieti totale con il suo partner. Quante donne invece alimentano dentro di sé rimproveri verso il loro compagno. Rimproveri e lamenti che non escono mai dalle loro labbra; ma che le tormentano e finiscono per condurle alia frigiditi. Perché? Perché esse urtano contro la mancanza di comprensione, contro l'impossibiliti di lasciarsi andaré con fiducia, contro la totale mancanza di tenerezza. Ed ugualmente contro il timore che l'uomo possa considerare le rivendicazioni femminili delle semplice frottole di donna.

L'armonia é una bella cosa e la sessualiti femminile ne ha un assoluto bisogno. Se un compositore di música spende tanto tempo per scrivere una sinfonía, non credete che l'armonia sessuale necessiti giustamente di altrettanta cura?

Nella frigiditi femminile, le responsabiliti dell'uomo possono essere di un ordine diverso. Sappiamo che la donna deve sentire non la superioritá o la debolezza del proprio partner, ma la sua soliditi física e mentale. R per puesto che molte donne rimangono (o diventano) frigide, per il fatto che l'uomo é nevrotico, aggressivo, femminile, ecc. In questo caso la frigiditi é accidéntale; essa mostra 1'incapacitó ad abbandonarsi ad una forza mascolina che non esiste affatto. Tutto dipende allora dalle possibilitó della lotteria sessuale... trovare appunto l'uomo che si contó.

2. *La frigiditi anormale.* Gli altri casi di frigiditi rivelano sempre dei disturbi della personalitó. Capita spesso (come nell'uomo) che la frigiditi sia provocata da sentimenti di inferioriti, che sono di ostacolo alia indispensable tranquilliti. Se il sentimeoto di inferioriti é la condizione di centinaia di migliaia di donne, non c'é da meravigliarsi dei numerosi casi di frigiditi.

Una grande quantiti di donne frigide sono combattive in modo anormale; si ribellano contro il loro ruolo naturale. Cosa dicono spesso tra di loro?

— Non accetterd mai di diventare il giocattolo di un uomo.

— Mía madre mi ha cosí spesso detto che gli uomini sono dei vigliacchi, che non riesco piü a liberarmi da quest'idea.

Cultura in Ita

— Non ho abbastanza fiducia negli uomini per lasciarmi andaré con mió marito.
— Gli uomini? Sono preoccupati egoísticamente soltanto del loro piacere. Tutti possono testimoniarlo.
— Hanno troppe chances rispetto a noi, i signori uomini. Per loro il problema sessuale non presenta alcuna difficolti. Pensano mai a noi donne ?
— Per caso io sono una donna. Non ho mai voluto accettare questo ruolo interiore e considérate un bel niente. Sposarmi? Perché mió marito mi ricordi che sono una donna? Ah, no!
Altre donne mascolinizzate raggiungono qualche volta il piacere sessuale solo a certe condizioni (umiliare fuomo):
— Se posso dominare mió marito, allora arrivo a soddisfarmi.
— Non posso avere dei rapporti sessuali se non quando mió marito é infelice ed io posso provare pieti nei suoi confronti.
Queste donne, che presentano una írigiditl anormale, credono che la sessualitl sia una specie di competizione nella quale c'é un dominatore e un domínate.
II trattamento della loro frigiditá dipende dalle cause che l'hanno provocata.
Esistono evidentemente numeróse cause della frigiditá, come nel caso dell'impotenza dell'uomo. Spesso alia base troviamo delle fissazioni sessuali origínate da situazioni dell'infanzia, un attaccamento ai genitori che provoca forme di infantilismo, l'impossibilitá di soddisfarsi senza la masturbazione (sia personale, sia operata dal partner), ecc. Esistono inoltre tutte le perversioni, in cui la soddisfazione dipende dalla perversione «inversa » del partner. Cosí una donna masochista ha bisogno di un partner sádico, e inversamente.

LE DEVIAZIONI SESSUALI

Entriamo nello sconfinato dominio della patologia sessuale, e non tratteremo se non i casi piü comuni. É necessario considerare le deviazioni sessuali con lo stesso spirito obbiettivo e atteggiamento scientifico con cui si studiano le malattie dello stomaco o di altro tipo. Troppo spesso, anche oggi, il dominio della vita sessuale é oggetto di una « virtuosa indignazione »...

che poj non é se non paura o ipocrisia. Generalmente le più gravi malattie fisiche sono accettate; si comincia a considerare obbiettivamente e con naturalezza le malattie mentali. Speriamo quindi che si giunga ad accettare con la stessa serena comprensione anche le deviazioni e i complessi della vita sessuale. Se questo si fosse verificato da tempo, quante malattie, quante sofferenze e quanti crimini sarebbero stati evitati.

La masturbazione

Abbiamo giá affrontato l'argomento. La masturbazione si presenta come un fenómeno del tutto nórmale, che generalmente non ha conseguenze gravi. Puó quindi essere considerato come un semplice incidente della pubertá.

Ma la masturbazione prende una forma nettamente anormale se continua ad essere praticata nell'età adulta o durante la vita ma* trimoniale.

£ stata definita «la sessualitá del solitario». Non ci interesseremo dei casi di solitudine fisica: viaggi prolungati, vita carceraria, ecc. Constateremo che la masturbazione adulta é prodotta da una solitudine «psichica » (per esempio, complessi) Questa solitudine psichica provoca evidentemente delle masturbazioni solitarie.

Ma essa si presenta molte volte anche nei rapporti sessuali tra sposi, senza che il partner (o la partner) possa sospettare qualche cosa.

Potremmo darle il nome di masturbazione 'mentale; essa per* mette a molte situazioni matrimoniali di soprawivere, anche se in maniera penosa...

Ecco una coppia che all'apparenza sembra sessualmente unita. I rapporti tra i due sono normali, con mutua soddisfazione. Tuttavia veniamo a conoscere che all'uomo (o alia donna) sono necessarie alcune « pratiche speciali» per arrivare all'orgasmo. Oppure apprendiamo che uno dei due deve ricorrere all'immaginazione per realizzare l'atto sessuale. Per esempio (i casi più comuni):

— l'uomo pensa ad un'altra donna;

— la donna pensa ad un altro uomo;
— l'uomo deve avere la sensazione di essere dominato;
— un uomo nel pensiero brutalizza la sua donna; immagina di picchiarla, senza che il suo comportamento esteriore lasa sospettare niente;
— una donna immagina di essere violentata;
— un uomo pensa a tutt'altra cosa che alia sua compagna; immagina di frustare altre donne, per esempio (sadismo);
— un uomo deve pensare con sforzo a dei guanti o a ¿elle scarpe femminili (caso di feticismo, gii esaminato);
— una donna deve pensare che suo marito é una donna (ornosessualitá femminile);
... ed altre migliaia di situazioni ¡mmaginarie, qualche volta cosí strane che bisogna scavare a fondo per tróvame la causa... Come quella giovane sposa che, durante i rapporti col marito, doveva immaginare di umiliare a sangue una donna incinta, e solo a questa condizione poteva raggiungere il piacere sessuale. Alia base di questa masturbazione mentale c'era evidentemente qualche complesso, che sarebbe troppo lungo esaminare. E quanti altri casi, a prima vista cosí bizzarri!
In queste situazioni uno dei due si abbandona alia sua immaginazione solitaria; mentalmente si ritira dall'atto sessuale, che sta conducendo físicamente. Non é quindi l'unione sessuale che gli permette di giungere al piacere, ma únicamente le sue fantasie. Ci troviamo di fronte a casi di impotenza pura e semplice, benché i rapporti sembrino normali.
Capita spesso che l'uomo sia costretto a praticare sulla donna la masturbazione manuale. Molte donne non riescono a godere se non per mezzo di sfregamenti della clitoride. Técnicamente é una masturbazione praticata dalTuomo, Mentalmente non é affatto una masturbazione, a meno che la donna non sia costretta a fare appello non al suo amore, ma ad una particolare immagine.
Nel campo della sessualiti, come in molti altri campi, quello che conta é soprattutto l'intenzione.

L'omosessualitá maschile

Ua omosessuale é un uomo che ha una netta preferenza ses* suale verso i rappresentanti del proprio sesso (uomo o ragazzo). Questa preferenza pud essere assoluta: l'uomo non riesce ad ave re rapporti sessuali se non con altri uomini (o ragazzi). La donna é allora totalmente esclusa dai suoi pensieri.

L'omosessualiti pud essere relativa; esiste allora una tendenza che lo sospinge verso altri uomini; benché possa sposarsi, avere dei ñgli e condurre una vita sessuale in apparenza nórmale. Comunque, in certi atteggiamenti si rivela sempre una tendenza all'omosessualità.

Esistono due grandi forme di omosessualiti:

1. *L'omos-essualìta biológica.* L'uomo presenta esteriormente i caratteri del sesso maschile. Tuttavia questo essere é piü vicino, físicamente, alia femmina che all'uomo. Reagisce come una donna, pensa come una donna, ha dei gusti spiccatamente femminili, ecc. Questo genere di omosessualiti é dunque nórmale, se si considerano i fattori fisici che la determinano. La sola pos* sibilitá per guariré é quindi un'eventuale operazione chirurgica, che potrebbe daré a quest'uomo il sesso al quale egli realmente appartiene.

2. *L'omosessualitá psicológica.* £ la piü diffusa. Essa manifesta spesso un arresto dello sviluppo psicológico e sessuale. Quali cause possono spingere un uomo a dirigere la propria sessualitá verso un altro uomo, invece che verso l'altro sesso? Questa puó essere la risposta generale: l'omosessualita' é un disturbo del* l'intera personaliti (come qualsiasi altro disturbo sessuale). L'omosessualitá. non é altro che una particolare manifestazione di una mancanza di sviluppo psichico. Tra le cause piü fre* quenti troviamo: sentimenti di inferioritá; odio verso le donne (dovuto a cérte circostanze o all'educazione); tutto ció che puó incutere in un ragazzo la paura delle donne; tutto ció che puó svirilizzare un ragazzo (autoritarismo; frustrazioni, sen ti - mentó di inferioritá, ecc.).

L'omosessualitá ó una forma di impotenza. Per la maggior parte degli omosessuali il partner-uomo non rappresenta che la donna... con il vantaggio di non essere una donna, cioé una

creatura che gli incute paura e che egli detesta. Alcuni ornosessuali accettano la loro anormalità apparentemente senza soffrirne; altri ne fanno una vera e propria difesa.
Ma il piü delle volte un omosessuale é un vero ossessionato: soffre di questa sua tendenza contro la quale nulla puó la sua inórale e la sua volontá. Libri sconcertanti qualche volta rivelano i drammi interiori, la cui intensità spesso ci sfugge del tutto, vissuti da omosessuali. E la coscienza che essi hanno di essere condannati e rifiutati dalla societá, non fa che accentuare la loro sofferenza.
Oltre questi casi, esistono anche degli omosessuali occasionali; é una omosessualitá che si manifesta di frequente quando mancano le donne per un periodo di tempo molto lungo (caserme, penitenziari, prigioni, ecc.).
Presenta tuttavia un grave rischio: c'é il pericolo che possa diventare un'abitudine, soprattutto se il soggetto é giovane ed ha qualche predisposizione alia nevrosi.
Infine manifestazioni di omosessualiti si hanno in certi uomini snob alia ricerca di «sensazioni rare »; negli epilettici; nei tossicomani (specialmente nei cocainomani), ecc.
La vera omosessualiti si trascina dietro molto spesso delle complicazioni sentimentali tra i partner; feroci gelosie sono le più frequenti e ossessionanti, talvolta fino alia violenza più sfrenata e alTomicidio.

L'OMOSESSUAUTA FEMMINILE

Nella donna l'omosessualiti consiste nell'avere r&pporti sessuali con altre donne (per esempio, masturbazione reciproca). Questa omosessualiti viene anche denominata amore lesbico (le le-«biche) o saffismo (queste pratiche, a quanto sembra, erano molto comuni in Lesbo, patria di Safio).
Anche tra le donne l'omosessualiti pud essere biológica. G troviamo di fronte a donne uomini, dure, virili, massicce, qualche volta con caratteri spiccatamente maschili (barba), che agiscono e pensano come gli uomini.
Molte volte perd si tratta di un fenómeno psicológico. Nella

omosessualità psicológica troviamo un odio profondo verso l'uomo, originato dalle piü varié ragioni... Essa riñuta di sottomettersi alia legge delTuomo... e cerca un'altra donna.
Meglio ancora, essa si trasforma mentalmente in un uomo; é allora unattiva omosessuale, che fa la parte dell'uomo. Oppure accetta il suo molo passivo, e la sua compagna rappresenta lúomo... senza avere tuttavia i difetti dei tanto detestati uomini. É chiaro che l'omosessualiti psichica é un sintomo di nevrosi; non é che una compensazione (dato che l'omosessuale si trova nelTimpossibiliti mentale di amare il sesso opposto).
Questi rapporti tra donne sono numerosissimi e procurano sofferenze, ossessioni e terribili gelosie.

IL MASOCHISMO

Questo termine deriva dal nome dello scrittore tedesco Sacher-Masoch, che nelle sue opere ha fatto lesaltazione di questa deviazione sessuale.
Sessualmente parlando, il masochista ottiene la soddisfazione sessuale per mezzo della sofferenza, delle percosse, la tortura, le frustate, ecc. Oppure per mezzo di torture mentali; come le umiliazioni, i riproveri, le ingiurie, la schiavitu, ecc.
Ci sono numeróse gradazioni di questa deviazione. La sofferenza che é richiesta pud essere (física o morale; pud essere immaginata dal masochista; richiede allora al suo partner di simulare le sevizie.
Esempi:
X non riesce a ottenere una piena soddisfazione sessuale se non immagina che la sua donna sia una granduchessa altezzosa e piena di disprezzo, della quale egli non é che un servo fustigato... Ecco un caso di masochismo per mezzo dell'immaginazione, e nello stesso tempo una forma di masturbazione mentale nei rapporti coniugali.
Y giunge al piacere sessuale se la sua donna tiene una frusta in mano, e lo domina ponendosi sopra di lui. La donna non deve colpirlo; basta il símbolo della frusta, ed il resto é compito delTimmaginazione.

IL SADISMO

Un sádico ama fare soffrire, contrariamente al masochista che ama soffrire.
Sessualmente, un sádico ha bisogno di provocare o vedere il dolore altrui per ottenere il proprio soddisfacimento. Pud imporre questa sofferenza ad un essere umano (del suo stesso sesso o no), a un anímale, a un bambino, ecc. II sadismo é molto legato a forme di omosessualitá e di zoofilia (vedi oltre). Certe forme di sadismo sono effettivamente molto complesse e devono essere analizzate caso per caso.
Come il masochismo, il sadismo ¿ fisico o mentale. Abbiamo: colpi, ferite, mutilazioni, bruciature, punture, ecc., perlino l'uccisione; oppure moralmente: ingiurie, umiliazioni, ecc. Spesso basta la semplice simulazione.

IL FETICISMO

L'interesse sessuale é suscitato da una parte determinata del corpo o da alcuni oggetti del vestiario. Escluso l'oggetto particolare del suo desiderio, il feticista non prova nessun altro interesse sessuale verso l'altro sesso. II feticismo é una perversione sessuale típicamente maschile.
Per la maggior parte dei casi, gli oggetti del desiderio sessuale sono: capelli, cosce, maní, seni polpacd, ecc.; oppure indumenti intimi, calze, scarpe, guanti ecc.
II feticista ha percid bisogno di vedere o immaginare l'oggetto o la parte del corpo per ottenere l'erezione e la soddisfazione sessuale.
Questa perversione sessuale la troviamo soprattutto nei grandi timidi, negli ansiosi, i repressi, gli psicastenici, ecc. Essa é dovuta spesso ad una prima sensazione genitale durante l'infanzia; si é allora creato un riflesso condizionato collegato all'oggetto desiderato.
II feticista ha la manía del collezionismo sia del suo feticcío sessuale, sia di immagini che lo rappresentano.

LA ZOOFILIA

E l'accoppi amento sessuale con animali: vacche, cani, ecc. é riscontrabile sia nell'uomo che nella donna. Qualche volta la zoofilia é prodotta da disturbi psichici; la persona cade nella zoofilia senza cercarla, ma per una serie casuale di avvenimenti. La si trova anche ín certi soggetti frustrati; é allora una specie di « surrogato» di un atto sessuale nórmale. Non é rara presso gli indigeni d'Africa, nei contadini che vivono in solitudine, ecc. Troviamo inoltre questa perversione anche tra gli squilibrati e i timidi.
Qualche volta la zoofilia é legata a un'ossessione, o associata ad altre deviazioni sessuali, come il sadismo o il masochismo.

Con dudando

Le principali deviazioni esaminate non sono che una piccolissima parte del grandissimo numero degü stati anormali. Possono costituire la base stessa di un comportamento, e dirigere la maggior parte delle azioni di un individuo. La sessualiti nórmale, armoniosa e pura, é molto rara, perché dipende dall'equilibrio di tutta la persona; inoltre il clima di vergogna che circonda il problema sessuale non pud che favorire lo svilupparsi delle anomalie. Con chi volete che si confidi un pervertito sessuale, quando ha la certezza di essere respinto con disprezzo? Potri trovare un confidente tra le persone che gli sono vicine? Da poco tempo l'omosessualitá (che *é* una deviazione benigna) pud beneficiare di una più larga comprensione.
La gente incomincia a chiedersi se i pervertid sessuali non siano dei malati, invece di essere dei « viziati » che si compiacciono delle loro azioni. Benché viziato non significhi poi gran che; c'é sempre una causa del vizio, qualunque sia l'azione umana. La sessualiti é il comportamento più delicato deH'uomo. Esige delle qualid di intelligenza, di equilibrio, di libertl interiore e di generositi. Una persona debole potri forse realizzare gran di cose; non potri mai dimenticare se stesso e accoppiarsi sessualmente. Un sentimento di inferioritá puó forse produrre dei grandi « capi», perché é per questo 6entimento di inferio-

ritá che l'essere cerca di diventare superiore. Ma questo « potente » rimarri, nei suoi rapporti sessuali, sempre un debole. La sessualitá é il solo terreno in cui é impossibile barare, come abbiamo detto all'inizio del capitolo.

Una volta che sia compreso nei suoi giusti termini, il problema sessuale diventa semplice, perché la persona é semplificata e purificata interiormente dei suoi problemi. La sessualitá deve essere altruismo e rispetto. Eliminare V egoísmo é gii una grande conquista. Ora non puó esservi altruismo in un malato psicológico. É una legge molto dura, ma é la legge... E questo ci permette una prima conclusione: la vera sessualiti (e l'amore) richiedono un equilibrio permanente dello stato interiore. Essa nasce da una completa liberazioñe dei complessi, delle rimozioni e delle paure. Nella paura interiore non c'é mai vera sessualitL Puó esservi una ricerca di sicurezza, di protezione o di aggressivitá, ma mai amore. II nevrotico rimane sempre al di qua del rispetto, poiché órbita totalmente su se stesso. II compito della psicología sessuale é quello di eliminare le cause del non-rispetto a favore del rispetto, di permettere a una persona di ritrovare in sé amore e comprensione, verso se stessa, verso le cose e gli altri.

Inoltre la sessualitl deve interessare sia lo spirito che il corpo. Una cosa ben lontana da molti « amori » che non sono che una emozione sentimentale, o una grossolana soddisfazione física.

La sessualitá consiste nei donare, prima ancora che nei ricevere. Per questo é necessario che l'individuo sia completo in se stesso, e che la sessualiti non sia una manovra per compensare le proprie debolezze e paure. Soltanto a queste condizioni la sessualiti puó allargare il dominio della nostra personaliti. Amare é uno stato dello spirito che supera i limiti stretti dell'Io, di cui tanto ci preoccupiamo. L'amore é un atto creativo, un atto religioso, che lega l'essere umano all'essenza delle cose. L'amore non é mai un possesso, ma un dono di sé in un abbraccio vítale.

ii LA VOLONTÁ

Daré una definizione della volonti sembra a prima vista molto facile. Sono stato invitato a trascorreré una serata presso amici e mi pongo la domanda: « vado o non vado? ». Peso quindi il pro e il contro; poi mi decido per il si o per il no. Qiíesta decisione costituisce un arto di volonti.

La decisione volontaria é stata provocaba da due fattori principali:

a) Le circostanze esterne (in questo caso, l'invito).

b) Le circostanze interiori (l'umore, il mió stato físico, la stanchezza o no, il mió modo di considerare le cose, il bisogno di divertirmi, il timore di venire a contatto con le persone, ecc.).

Un altro esempio: se devo andaré dal dentista, il mió modo di volere questa azione sari diverso a seconda che io soffra o no, che tema o no, sia o no nervoso, ecc.

£ chiaro quindi che un atto volontario dipende dalle nostre tendenze, dalle nostre indinazioni, dall'umore, dalle passioni, ecc. Certo, noi «vogliamo », ma c'é sempre qualche cosa dentro di noi che influenza la nostra decisione... senza chiedercí prima il nostro consenso. Questo fatto ridimensiona no* tevolmente la vaniti umana...

Inoltre, quanti motivi che mai oseremmo confessare sono nascosti in molti nostri atti volontari! Spirito di compensazione,

desiderio di superare gli altri, o dominarli, bisogno di avere ragione, di provare a noi stessi che siamo forti, di dimostrare che siamo capaci di dominará, che abbiama un carattere forte, ecc. Esistono allora vere e false volonti? C'é un origínale **e Le sue** caricature? Certamente É quello che vedremo.

COME IN GENERALE SI PENSA ALLA VOLONTA?

Per molte persone, avere volontá significa striñgere i pugni **e le** mascelle, aggrottare le sopracciglia e buttarsi a testa bassa contro gli ostacoli. Niente é più falso di questa concezione della volonti!

Oppure, la volontá é giudicata attraverso una serie di slogans considerati validi una volta per sempre. Quali sono?

— Volere? E poter dire di no a tutti e contro tutti!

— Quando voglio, voglio!

— Chi vuole, pud (é il principale tra questi slogans... Lo si ripete continuamente ai malati psichici senza sapere cosa si dice. Questa idea ha gia fatto molto male...).

— Quando ho deciso, ho deciso. Non cambierei la mía deásione per mille ragioni!

— La volontá? E superare gli ostacoli.

— La volonta? £ tenere le proprie idee con incrollabile fermezza.

— Se dico no, é no.

— Bisogna volere con ferocia..., ecc. ecc.

Tutti questi comportamenti non sono che manifestazioni inferior i della volonti. Si awicinano cosí poco alia volontá come un pezzo di zinco ad un lingotto d'oro.

QUAND'É CHE SI AGISCE VOLONTARIAMENTE O INVOLONTARIAMENTE?

1) Agirá volontariamente significa agir* por motivi di cul siamo coscientl

Se diciamo « voglio », é sottinteso che sappiamo almeno il perché vogliamo, che siamo coscienti di questo perché, o, come

mínimo, sappiamo perché scegliamo o decidiamo questo o quello. Quando si dice « voglio », é chiaro che possiamo enumerare consapevolmente le ragioni per le quali vogliamo. Ma, sette volte su dieci, vien falto di assistere ad un dialogo del genere:

— Lo voglio!

— Perché?

— Perché lo voglio; punto e basta!

Persone simili pretenderebbero di agire volontariamente. Mentre é necessario poter daré ragione di un atto di volonti. Si tratta allora, in quel caso, di un automatismo incosciente, e niente affatto di volonti.

Prendiamo, per esempio, un uomo spinto ad agire per istinto, per bisogno di avere ragione, di dominare, ecc. Agisce forse volontariamente, benché ne abbia l'apparenza? Niente affatto! Agisce inconsciamente. Cosí a nessuno verrebbe fatto di pensare che una collera sia volontaria, o che una persona emotiva si emoziona volontariamente...

2) Agire ¡nvolontsrlimsnts significa essara splnti da mofivl Inconsd

E cosí che milioni di persone affermano «io voglio »... mentre invece la loro azione é involontaria; anche se essi credono proprio l'opposto! Perché? Perché il loro inconscio é piü forte ¿ella loro coscienza (come negli impulsi e nei complessi, per èsempio).

Queste persone non vogliono affatto. É il loro inconscio che li spinge a volere.

Per esempio: ECCQ un uomo che, da qualche anno, ha preso una grave decisione: «Voglio diventare un awocato ». Si é messo a studiare con decisione, con tenacia, a lavorare fino all'esaurimento, a superare questo esaurimento. Senza daré ascolto a nessuno, é tutto preso da questo scopo.

Supponiamo ora che soffra di un complesso di inferioriti. Dato che si sente inferiore, prova incoscientemente il bisogno di diventare superiore. In questo caso, compie forse delle azioni volontarie? (voglio dire consapevolmente volontarie ?). Direi proprio di no. Non é «lui» a decidere di diventare un grande

awocato; ma é il suo complesso di inferioriti che lo dirige alia ricerca di una superioriti. Ma di tutto questo meccanismo forse egli non sa niente... Egli é convinto di avere compiuto migliaia di azioni volontarie; in realtá non ha fatto che ubbidire a delle spinte interiori.

I risultati di questa falsa volonti possono essere ottimi, sia dal punto di vista individúale che sociale. In ogni modo, non sono mai il prodotto di vera volontá.

In qualsiasi azione volontaria c'é sempre un miscuglio di coscienza ed inconscio.

Abbiamo quindi:

a) La volontá aumenta nella stessa misura in cui aumentano le ragioni consapevoli. La persona sa allora cosa vuole, ed il perché. E quindi indispensabile la conoscenza profonda di se stessi.

b) La volontá diminuisce nella misura in cui aumentano i motivi inconsci.

Molte persone a prima vista possono daré esteriormente l'impressione di una volonti forte... mentre ci troviamo esattamente all'opposto. E quello che vedremo piú avanti.

¿4 *volontú fazionale.* — Una delle caratteristiche delTuomo é quella di prevedere le conseguenze di certe azioni. L'essere umano sa, per esempio, che Tuso smoderato dell'alcool lo fari soffrire, in un tempo piú o meno lontano.

Sapendolo, pud fare un paragone tra il suo stato di salute attuale e la futura malattia. In poche parole, l'uomo degno di questo nome é capace di valutare le sue azioni, di ragionarvi sopra e analizzarle.

Ora, abbiamo già detto che le ragioni coscienti sono mescolate a oscure forze interiori (i nostri istinti, impulsi, la nostra emotivitá, temperamento, bisogni, ecc.). Se la volonti dipende dalle ragioni coscienti, essa é sottoposta alia conoscenza che abbiamo di noi stessi e -delle cose esterne. Prendiamo il caso seguente, **e** poniamo ad alcune persone domande banali come questa:

— Perché ha deciso di non fumare piú?

Avremo in generale le seguenti risposte, di un'estrema superficial i ti, e che non rivelano affatto la vera volonti.:

— Perché fa male alia salute (in realtá non sa affatto come stiano le cose; ripete soltanto cid che ha sentito dire).

— Perché é un'abitudine del tutto stupida (perché? sari senza dubbio incapace di spingere oltre la sua analisi).
— Perché costa troppo.
— Perché voglio dimostrare a me stesso che ho della volonti (é quindi incerto di avere della volontá).
— Ho detto no, ed é no (non sa perd il perché; agisce ostinatamente, e non volontariamente... anche se il risultato della sua decisione é buono).
— Perché mia rnoglie non vuole che fumi (é forse il piü lucido!).
Supponiamo ora di avere un medico che ha deciso di non fumare. Perché? Perché é meglio informato e pud valutare profondamente gli effetti del tabacco. Patagona la sua salute attuale con i risqhi di una malattia. Questo medico ha perció maggiori ragioni coscienti rispetto agli altri. Possiamo quindi afíermare che ha piü volonti degli altri.
Supponiamo ora che sia uno psicoanalista a prendere una decisione. Questo psicoanalista ha di se stesso una conoscenza profonda, come é naturale. £ riusdto ad analizzare nei minimi dettagli il suo inconscio. £ quindi capace di analizzare le ragioni della sua volontá.- Ha in mano maggiori elementi che gli permettono di decidere con luciditi e conoscenza di cause. La sua volontá sari quindi molto piü larga e chiara...
La volontá mótale. — £ la volonti che ci dirige verso il bene. Ogni uomo sa bene che seguiré la sua ragione é meglio che obbedire alie sue tendenze istintive. Ora, anche l'uomo piü cosciente porta dentro di sé tendenze, istinti, ecc. Quindi per avere una volonti morale perfetta... bisognerebbe essere puro spirito.
La moderna psicología tende a considerare come autentica soltanto la volonti che ricerca il bene ed il meglio. La ricerca del proprio piacere, delle gioie, non implica affatto la volonti.
La volonti di potenza. — In generale questa forma di volonti spinge al dominio sui nostri simili. £ una tendenza a diventare piü potentí, senza alcun riguardo per i mezzi impiegati. Una simile volonti di potenza é quindi del tutto nociva. £ anormale; si basa su complessi di inferioriti e di impotenza; sul bisogno

di «fare meglio » degli altri, di essere piú grande, più forte, *ecc.*
Rientrano in questo caso gli educatori nevrotici che dominano con autoritarismo; essi impongono cioé la loro volonti... convinti nello stesso tempo di agire per il bene del bambino. Socialmente la Germania di Hitler é stato un terribile esempio di questa forma di volonti.
Altra forma, ma piú elevata: quando un individuo vuole valere sempre di più, acquistare padronanza su di sé, realizzare opere magnifiche, ecc.
£ forse perfetta una volonti di questo genere? Certamente no.
£ la base dell'egoismo. Si cerca allora il proprio bene, si vuole realizzare la nostra opera, si tende al nostro valore.
Esempio: Un artista é tutto preso .dalla sua opera. La porta a termine con una volonti di ferro. £ forse Ja sua vera volonti?
No. Quest'uomo tenta di realizzare se stesso, cerca la propria potenza, ecc.
Ma questa volonti sari migliore se egli pensa di avere un messaggio da trasmettere agli altri uomini. £ quindi, in un certo senso, indirizzato verso il bene degli altri.
La volonti di potenza (la cattiva) é ovunque. La maggior parte degli uomini sono suoi schiavi, soprattutto quelli che vivono nella nostra societi (desiderio di competeré, bisogno di superare gli altri, di dominare, ecc.). Invece di volonti, molte volte si tratta di nevrosi, di debolezza, o di impotenza.
La cancezione classica della volontà. — Un atto volontario secondo la psicología classica si divide in quattro momenti:
1) *L'idea*: l'atto che deve essere eseguito si presenta alia mente (per esempio: l'idea di essere invitato ad una festa).
2) *La deliberazione*: si esaminano le ragioni a favore o contro (andró alia festa per questo motivo? non andró per quest'altro motivo ?).
3) *La decisione*: é il giudizio che scaturisce dalla deliberazione. Si accetta o si rifiuta.
4) *L'esecuzione*: segue piú o meno rápidamente alia decisione.
Tra questi quattro punti, il n. 3 (la decisione) sari l'atto di volonti vero e proprio.
Tutta questa analisi é molto awincente... ma cosa succede nel-

l'esperienza giornaliera? Charles Blondel scriveva a proposito: « Verrebbe veramente voglia di mettere un annuncio sui giornali per invitare coloro che hanno scelto la loro professione o hanno deciso di fare un certo viaggio a farsi avanti per farsi conoscere ».

In realti molte deliberazioni vengono fuori da un disordine interiore e da una somma inverosimile di motivi inconsci, attraverso istinti, umori, paure, angosce, complessi, ecc. come abbiamo gii avuto modo di analizzare. La decisione finale dipende innanzi tutto dall'accoglienza interiore che facciamo ad un*idea. Se un grande tímido riceve un invito» la sua prima reazione sari uno shock emotivo. Come pud quindi decidere volontariamente ? Sia che dica si, oppure no, sari spinto in gran parte a prendere una decisione dal suo stato di timidezza. Allora?...

Inoltre l'azione volontaria non termina che al punto 4 (esecuzione). Decidere qualche cosa non vuol dire eseguirla! Tra la decisione e l'esecuzione vi é spesso tutta una gamma di perplessiti, dubbi, ripensamenti... che provocano nuove deliberazioni e nuove decisioni. Molto spesso una persona prende una decisione senza mai passare perd all'esecuzione. É il caso banailissimo dei fumatori e dei bevitori che decidono di smettere una volta per sempre. E il caso di molti malati psichici (i psicoastenici, per esempio). Vogliono fare un mucchio di cose; decidono che domani faranno questo o quello. E tuttavia non passeranno mai all'esecuzione. L'azione volontaria é bloccata nel mezzo del suo svolgimento; cid significa che non si é verificata alcuna azione volontaria.

Esiste la volontá? — Supponiamo di trovarci per la strada. Incontriamo un vecchio che spinge un carretto carico, Vedendolo, nessuna persona nórmale potrebbe restare indifferente; é del tutto impossibile. Alia vista di questo povero vecchio siamo presi da una serie di sentimenti. Supponiamo che si presentino alia nostra coscienza in questo ordine (benché le cose nella realtl siano molto piü complesse):

— Primo sentimento: la pieti. Lo spettatore reagisce dicendo: « Poveretto! Alia sua eti. Nessuno che lo aiuti! ecc. ».

— Secondo sentimento: «Vorrei aiutarlo. Perché? Perché é

mió dovere; perché é nórmale che lo voglia; perché non sopporto uno spettacolo simile; perché mi metto al suo posto, ecc. ».
— Terzo sentimento: timidezza; pauta di quello che pud dire la gente; timore di apparire ridicolo, ecc,
Quindi:

Iº	oppure	2*
Lo spettatore vince la sua timidezza, attraversa la strada aiuta il vecchio. É contento o fiero. Ha compiuto una buona azione ed ha riportato una vittoria su se stesso.		Lo spettatore si volta dall'altra parte, fugge moralmente. Non si muove. É acontento di sé, si vergogna della sua debolezza (che non é che paura, timidezza, ecc.).

Si pud quindi concludere che la persona n. 1 ha agito volontariamente, mentre quella n. 2 no. É proprio esatta questa condusione? Risulta chiaro che le esitazioni e le dedsioni sono scaturite da stati interiori (sentimento di inferioritA, timidezza, modo di considerare le cose, senso morale, pietA, solidarietA, ecc.).
In fondo, si potrebbe affermare che la volontA reale non abbia niente a che vedere con tutto questo. Non si tratterebbe che di un insieme di riflessi complessi intersecantes! gli uní con gli altri. Riflessi che awerrebbero nostro malgrado, che si agiterel> bero dentro di noi, senza che noi ne sappiamo niente. Chi riuscirebbe infine a prevalere? II riflesso piü potente. Sarebbe quindi la negazione pura e semplice della volontA come ordinariamente viene intesa.
Ecco ora un altro spettatore che osserva il vecchio. Senza alcun conflitto interiore, senza esitazione, né impulso emotivo, né vergogna, né ostentazione, attraversa la strada e spinge il carretto. Non' ha fatto alcuno sforzo per decidere la sua azione. La decisione é awenuta spontaneamente. Egli agisce con semplicitA e naturalezza perfetta. É chiaro che questa persona ha un equilibrio psicológico superiore agli altri. Ha forse dovuto mettere in moto la sua volontA? No. Innanzi tutto perché non vi é stato alcun ragionamento. Allora.., anche lui ha ubbidito a dei riflessi, anche se piu perfetti di quelli degli altri?

Cosa é quindi la volontà, sulla quale a lungo hanno discusso filosofie psicologi, senza mai giungere ad una concorde definizione? Esiste veramente, o si scambia l'illusione per realtl? Certamente diciamo: «Voglio»... iMa con questa esprcssione non facciamo forse «se non esprimere la nostra presa di coscienza di alcuni riflessi? In questo caso, qual é la nostra funzione? Si tratterebbe di vedere con luciditi i nostri stessi riflessi; di poter dire: « Ho voluto e deciso in questo modo; quali sono i riflessi che mi hanno spinto a questa decisione? Come si sono originati e perché? Qual é il meccanismo interiore involontario, che produce questa azione che io credo volontaria ? ».
Siamo di nuovo alia conoscenza di noi stessi, primo nostro do v ere.

LA VOLONTA RICHIEDE FORSE SFORZO, CONCENTRAZIONE O TENSIONE?

Generalmente si pensa di si; la volontá — si dice — deve essere tesa con sforzo, e non c'é volonti senza sforzo. Ora noi vedremo che la volontá che richiede uno sforzo non é affatto una volontá superiore.

Ecco i'etempio di due acolar!

Scolaro n. 1,

Inteligente, con grandi possibiiti. Buona vitaliti. Non ha bisogno di sforzarsi. Risolve súbito tutti i problemi, si esprime con facilité. Comprende inmediatamente senza la minima difficoltá. Giunge con estrema sicurezza e facilitó a rompiere i suoi compiti, senza eccessiva fatica.

Scolaro n. 2.

Poco dotato; scarsa intelligenza; vitalitó deficiente. Va avanti con grandi sforzi. Si esprime con difficoltó; malgrado tutto, si sforza senza risparmio. Giunge poco a poco a terminare i suoi compiti, con buoni risultati.

Chi dei due scolari é dotato di reale volontá? II numero 1 o il numero 2?
La maggior parte delle persone pensano che sia il n, 2, perché si sforza, continua, malgrado tutto, a studiare. Ma perché continua? Bisogna conoscere innanzi tutto proprio questo. I motivi possono essere: per desiderio di competizione; per paura di valere meno degli altri; per timore di essere rimproverato; per desiderio di terminare onorevolmente i suoi studi, perché non siano inutili i sacrifici dei genitori; per paura dei suoi genitori, ecc.
Dato che compie grandi sforzi per superare tutte le difficoltá, viene ammirato. Ed é giusto che sia cosí, se le sue intenzioni sono nobili e grande la sua coscienza del dovere. Ció non vuol di re peró che si tratta di reale volontá. Pur tenendo in giusto conto il suo senso del dovere, si tratta di una volontá inferiere, dovuta alia mantanza di potenza e alia concentrazione.
E lo scolaro n. 1 ? Raggiunge lo scopo senza sforzo, e possiede la potenza che gli permette di avere la naturale sicurezza ed equilibrio.
La volontá é un atto armónicamente conformé alia ragione cosciente. Il fatto che non debba ricorrere alio sforzo dimostra la perfezione della sua azione. Ed é lui che possiede la reale volontá, perché la volontá é perfezione e potenza. Ha bisogno quindi, per manifestarsi. di perfette condizioni.

Quali tono le condízíónl di una perfetta volontá?

Le esamineremo piü avanti; per ora ribadiamo quanlo detto prima: fare uno sforzo di volontá significa essere impotenti per quanto riguarda la volontá. Condizione perché vi sia perfetta volontá é che l'uomo nella sua interezza vada verso il suo scopo, con intelligenza. Se portiamo dentro di noi ten den ze contradditorie, soltanto una parte di noi raggiungerá lo scopo prefissoci. Le tendenze contradditorie rompono l'unitá della nostra personalitá, dividono la nostra volontá. Avremo allora delle volontá parziali tese, opposte Tuna aH'altra... dirette verso bersagli che intravediamo soltanto parcialmente.

Ecco una madre che « di il sangue », come si dice, per i figli e si uccide di lavoro. Compie sforzi su sforzi per raggiungere il suo scopo. Si puó dire che abbia della volontá? Si, perché « vuole arrivare ». Ma la sua é Vera volonti? No, ma un insieme di volontà frammentarie e concéntrate, dovute all'esaurimento,

Benché sia moralmente apprezzabile l'azione di questa madre, la volontá. reale consisterebbe nel recuperare abbastanza forza per non dover piü compiere sforzi sovrumani...

A COM vi fa pensare l'Idee della volonti?

a) Alia *tenacia*: l'uomo é risoluto a raggiungere il suo scopo, ed impiega certi mezzi. Ma spesso si confonde tenacia (che é potenza equilibrata) ed ostinazione (che é impotenza e debolezza).

b) Alia *padronanza di se stessi.* É un'attitudine a dominare i propri sentimenti, istinti, ecc. Ancora una volta bisogna sapere se si tratta di vera o falsa padronanza di sé.

c) Alio *spirito di decisione. Deve essere* rápido, senza esitazioni e ripensamenti. Bisogna che questo spirito di decisione sia veramente autentico. L'impulsivo, per esempio, apparentemente sembra prendere delle decisioni ultrarapide. Tuttavia non si puó dire che abbia della volonta, come vedremo in seguito.

d) Alio *spirito di iniziativa.* E la capacità di intraprendere nuove imprese.

Tutte queste qualitá richiedono alcune condizioni. Quali? Per rendere la cosa più facile, partiamo dalla parte opposta e cerchiamo di vedere che cosa impedisce la volonti.

Tutti conoscono la massima: « Chi vuole, puó ». Quasi tutti sono convinti delfesattezza di questa affermazione... perché non hanno mai avuto altro a loro disposizione. Diflicilmente l'hanno verificata, se non vagamente, superficialmente.

Capita comunque che persone convinte di ció cadano malate. Ecco che si presentano numeróse difficolti, soprattutto nelle malattie psicologiche.

Le piú banali circostanze richiedono ora al malato sforzi eroici.

É quindi il momento di fare appello alia tanto conclamata veriti « chi vuole, pud », e di metterla in pratica.
Prendiamo il caso, per esempio, di una persona che improwisamente diventa nevrastenica (vedere all'indice). É portato, per la sua stessa malattia, a dubitare, a rimuginare continuamente dentro di sé, a esitare angosciosamente, a non osare mai, a noa agire. Quindi pensa: « Se voglio, posso. Mi hanno sempre insegnato cosí». D'altra parte gli amici non smettono mai di ripeterglielo. Con quel proverbio ben fisso in testa, eccolo partiré;
10 ripete dentro di sé migliaia di volte al giorno. Cosa succede? Lo slogan non ha piü effetto. La persona ha un bel dire con convinzione: «Voglio, quindi posso»; non c'é niente da fare. Aumenta i suoi sforzi, si concentra, cerca disperatamente di dominarsi con volontá; non raggiunge alcun risultato positivo, se non esaurirsi sempre di piü.
Turbato, il malato alia fine si chiede se questa massima non sia un bel pensiero valido solo per chi sta bene. A questo punto soltanto tocca la veritá con un dito.
11 malato constata questo: quando stava bene, era capace di volere qualsiasi cosa. Ora, eccolo diventato incapace di volere. La volonti non é quindi un semplice effetto. Non ha bisogno di certe condizioni per manifestarsi?

LE CONDIZIONI DELLA VOLONTA

Come qualsiasi altra manifestazione umana, anche la volonti é sottoposta a delle leggi. Ricerchiamo quindi cid che ínnulla o frena la volontá; vedremo allora che esistono molte false volontá, tutte apparentemente scambiabili con la vera. Un mulo, fermo sulle zampe, non é il simbolo stesso della falsa volonti dal momento che dice «no» con ostinazione? Quante persone agiscono nello stesso modo, pensando sinceramente di essere pieni di volontá?
Esaminiamo il problema schematizzandolo nelle due tavole qui riportate;

Ció che impedisce la volontá,	*Cid che rende possibile la volontd.*
Impulsivitá esagerata.	Equilibrio tra impulsivitl e inibizione.
Inibizione esagerata.	La vitaliti, la vera energía, 1'equilibrio e la padronanza di sé.
Mancanza di energía e falsé energie (fatica, agitazione, nervosismo, emotivitá, ecc.).	L'interesse affettivo.
Apatía.	

I/impulsíviti esagerata

Cos'é un impulso? E una forza irresistibile che spinge un uomo a compiere un atto senza ragionarvi sopra.
La persona impulsiva molto spesso «esplode». Non si pud frenare ed é incapace di dirigere la sua vita in modo equilibrato. E guidato dai suoi elementan desideri, dai suoi automatismo inconsci e dalla sua emotivitá. malata. Agisce molto spesso furiosamente. Se ha autoritá, comanda spesso, bruscamente e con aria sprezzante. Si considera evidentemente un capo che « sa manovrare » gli uomini e pieno di volonti.
Non ha mai un attimo di esitazione, sempre slanciato in avanti, e non ammette possibilitá di errori da parte sua (salvo nel caso in cui desideri darsi un'aria di uomo perfetto). L'impulsivo quindi stando alie apparenze, « vuole » veramente. In veriti é incapace di controllare le sue azioni, e la sua volontá é uguale a quella di un debole. L'impulsivo é molto simile all'agitato, che sembra enérgico senza esserlo affatto...
L'impulsivo si getta in modo esagerato nell'azione; corre continuamente. Sembra pieno di volonti e psicológicamente forte. Sa peró benissimo, dentro di sé (se qualche volta ha il coraggio di scendere dentro se stesso...), che manca di reale volonti. Sotto le sembianze di uomo deciso, si nasconde un uomo impotente, inquieto, emotivo.
L'agire é per lui una specie di droga... Va diritto per la sua strada, stizzosamente, ed é incapace di tornare sui suoi passi per cambiare eventualmente direzione... Non é un uomo che ha volonti; é soltanto un automa.

Esiste anche un'altra specie di impulsivo; l'impulsivo « a scoppio ritardato ». La sua azione non é immediata; rimugina tra sé continuamente. I fatti si accumulano dentro di luí come materiale esplosivo pericolosissimo. Alia fine tutte queste circostanze ingrossano smisuratamente, e captano tutta la sua attenzione. La pressione interna raggiunge il massimo. L'impulsivo si esaspera, si esalta... e esplode.
Molte volte il motivo per esplodere lo cerca da sé, per poter daré finalmente sfogo alia pressione psicológica. Anche lui pud quindi daré l'impressione di una volontà che passa all'azione, Ma niente é più falso... ce ne rendiamo súbito conto; si tormenta, diventa nervoso, irritato.. La voce é rauca. Non riesce piü a dominarsi, a controllare i gesti e le parole.
L'impulsivo non ha perció volontà, ma non fa che ubbidire puramente e semplicemente alie forze istintive ed inconsce. II discorso potrebbe poi allargarsi agli impulsivi che soffrono di complessi d'inferioriti, e che cercano di rinforzare la loro volontá. di dominio e di potenza...

ECCMCO di inibizione

L'inibizione (vedere all'indice) consiste nel frenare un movímentó o un pensiero; rallenta l'azione progettata per rendere possibile una sua razionale giustificazione. Una persona nórmale rimane, come si dice, con « un piede in aria » prima di daré inizio volontariamente all'azione. Ma questa esitazione deve durare poco.
Nell'eccesso di inibizione le cose vanno altrimenti. L'arresto dura molto tempo. II soggetto esita a lungo, rimugina dentro di sé, dubita, ritorna continuamente sulle decisioni prese. L'inibizione pud giungere fino al punto di bloccare totalmente l'azione che era stata progettata.
L'inibito tergiversa davanti all'azione, perché é incapace di superare la sua apprensione. Non é che manchi la volonti; essa é prigioniera. Per esempio, un tímido vuole mostrare che é un uomo deciso; ma non pud; I suoi freni interiori sono piü forti del desiderio di volere. Lo si pud paragonare ad un automobile che cerca di partiré ma ha i freni bioccati.

Cultura in Ita

L'inibito aspetta che siano gli eventi a decidere per lui, o che una personalitá più forte lo sblocchi. £ ció che capita spesso nella timidezza, nella depressione, nel complesso di inferioritá, nelle nevrosi ed in tutti gli altri complessi...
Al contrario: La volontá é la facoltá di agire consapevolmente. Per agire é evidentemente necessario un impulso. Ma abbiamo visto che un impulsivo puó essere paragonato ad una girándola che é mossa dal vento, anche se apparentemente sembra agire con volontá propria.
Quindi l'azione richiede a sua volta che questi impulsi vengano frenati (inibizione). Agire normalmente significa raggiungere il punto di equilibrio tra Timpulso e l'inibizione. Se per una ragione qualsiasi si rompe l'equilibrio, eccoci nell'eccesso di inibizione o di impulsivitá; vale a dire, si cade automáticamente in un difetto di volontá.

la mancanza di energía

Abbiamo studiato a lungo la fatica, abbiamo visto quali possono essere gli estremi risultati: l'esaurimento e l'agitazione. Sappiamo benissimo che un esaurimento ha come effetto la mancanza di volontá. Una personalitá debole non puó avere che una debole volontá.
Nel caso invece dell'agitazione ? Quest'ultima puó essere paragonata alia esagerazione di impulsivitá. L'agitato compie molte a2ioni, senza mai arrestarsi o sentirsi stanco. Dá l'impressione di essere molto enérgico... mentre invece manca del tutto di energía. Con il suo sistema nervoso scosso, l'agitato muove mari e monti: mostra peró una falsa energía, che si traduce con una falsa volontá. Come quelli dell'impulsivo, gli atti dell'agitato possono sembrare guidati dalla sua volontá, ma é solo un'illusione. La mancanza di energía é anche causa di emotivitá, di nervosismo, ecc.
I nervosi e gli emotivi perdono automáticamente la loro luciditá... quindi *i loro* mezzi. Sono sottoposti a numeróse crisi di nervi, come abbiamo visto a proposito della medicina psicosomatica, La loro corteccia cerebrale funziona in modo anormale, sonó soggetti a vere tempeste interiori, e chi ne paga le spese

é la .loro áffettivitá. Qualunque decisione prendono, si pud dire che é volontaria? No. Saranno spinti ad agire da impulsi prodotti dalla loro emotivitá. Inoltre l'esaurimento qualche volta provoca falsi miracoli di volontá.
Chi non conosce persone esaurite che, nonostante tutto, continuano ad agire, spinti da motivi interiori ? Continuamente superano la fatica e rimandano oltre il necessario riposo. Chi li osserva, potrebbe avere l'impressione di trovarsi di fronte a un vero trionfo della volontá, immaginando che essi abbiano una volontà ed energ ie ammirabili.
La letteratura, il cinema e la vita di tutti i giorni sono pieni^di esempi di questo genere. Ho citato il caso di una madre che si uccide di lavoro, ed abbiamo visto che qualche volta i risultati, giudicati da un punto di vista morale, sonó eccezionali. Ma la questione non cambia aspetto, ed é sempre questa: superando continuamente la sua stanchezza, possiede veramente una reale volonté. ? La risposta é: no. Non c'é volonti, ma concentrazione per raggiungere uno scopo ben preciso, partendo da un'idea che pud trasformarsi in vera ossessione (ossessione del dovere, del sacrificio, di guadagno, di riuscire nel lavoro, di paura di rimproveri, ecc.).
Invece il valore dell'uomo consiste soprattutto nella sua vitalitA ed equilibrio, nella padronanza di se stessi. Un uomo che ha vera volonti ha una padronanza su di sé che gli permette di esaminare con calma e lucidamente i problemi che gli si presentano.

La mancanza di Interesa*

Qualsiasi decisione umana ha bisogno di una dose di interesse. Decidersi ad agire vuol dire avere ¿n qualche modo un interesse ad agire. Numeróse persone non riescono (malgrado che lo desiderino) a provare interesse per qualsiasi cosa. É necessario ricercare atentamente le possibüi cause. La mancanza di interesse provoca indolenza, pigrizia, lentezza e incapacité, ad agire. Generalmente le cause sono: costituzione física, erediti, anormale funzionamento delle ghiandole endocrine, nevrosi, ecc.
Invece. — Un profondo interesse, congiunto ad un equilibrio, producono automáticamente la volonti. La mancanza di inte-

resse é quindi una malattia della volontà vera e propria, che deve essere diagnostícala e curata come tale.

Cid che impedís ce la volontó.

La caparbietá.
La testardaggine.
L'ostinazione
Le opiníoni preconcette.
La tensione, l'aggressivita.
Quando l'inconscio lavora a danno della coscienza.
Tutto ció che divide o sconvolge la personalitá.
Tutto ció che impedisce la sintesi della coscienza.

Ció che favorisce la volontd.

La souplesse, la tranquilliti psicológica.
L'armonia tra coscienza ed inconscio.
Tutto ció che unifica ed equilibra la personalitá.
Tutto ció che favorisce la sintesi della coscienza.

Le ceparbieti

Questa categoría comprende tutte le persone ostinate ed irremovibili come rocce. Molte volte queste persone sono degli inibiti.
É questo il caso molto frequente delle persone timide o che soffrono di complessi di inferioritá. Essi esitano a lungo prima di passare all'azione. Ma, una volta che hanno deciso di passare all'azione, lo fanno con una forza irremovibile. Si direbbe che l'azione diventa per essi un'ancora di sicurezza. Nelle loro decisioni vi é una tale fermezza che potrebbe essere scambiata con vero e proprio vigore psicológico. In realti si tratta di una profonda debolezza... II debole non é per niente padrone di se stesso; é invece prigioniero di una decisione alia quale si tiene aggrappato. Perché? Perché questa decisione gli é costata troppa energía; ed é incapace di ritornare sui suoi passi per passare ad un'altra decisione... il che vorrebbe dire tornare da capo ad esitare, ecc. Rimane fermo, una volta per tutte, a ció che ha deciso. Inoltre, la persona debole ha bisogno della sua decisione irremovibile. Gli dá sicurezza, dal momento che lo libera dai dubbi più penosi... E per questo che si irrigidisce in un

atteggiamento inflessibile. Spesso capjta addirittura che se ne glori, affermando: «lo non ritorno mai sulle mié decisioni, qualunque siano ie ragioni che vengono opposte... ». É quindi incapace di sciogliersi, di liberarsi della sua rigiditl che egli stesso scambia per sicurezza. Trova appoggio su certi principi per meglio giustificare ¿1 suo modo di comportarsi inflessibilmente. Tra queste persone troviamo molti « autoritari», come abbiamo visto. Sono la causa di gravi errori dal punto di vista educativo, dal momento che distruggono la volontl dei loro figli.

L'ostlnazlone, la tenslone, l* tMtardagglne a le opinionl pre-concette

Sono difetti ancora più pericolosi del precedente. Le persone caparbie, nonostante tutto, sono capaci di ragionare; cercano di trovare una giustificazione al loro modo di comportarsi, pur ricorrendo molto spesso a dei principi assurdi (ma che per loro sono estremamente logici). Gli ostinati invece sono ben diversi. Nonostante che mantengano il loro punto di vista contrapponendosi a tutto e a tutti, per loro non si puó parlare affatto di volontá. Non ragionano affatto sul loro modo di comportarsi : ne sono incapaci. É come se fossero colpiti, con una immagine che abbiamo giá usata, da una specie di tétano psicológico. Un individuo di questo genere non vuole né pud giustificare una decisione. Dichiara semplicemente: «Voglio perché voglio; decido perché decido, ed é inutile stare a discutere ».

Se qualcuno gli domanda: «Perché ti intestardisci in questo modo? » non risponde, perché non pud assolutamente fomire una qualsiasi spiegazione. Cosa volete che faccia? Si ostina sempre più e rimane fermo nelle sue decisioni. Si trincera dietro un atteggiamento da superiore, cercando di dominare con la sua volonti tutti quelli che sente superiori a lui. Quanto agí i altri, che possono fare di fronte a questo muro di cemento armato, se non tentare di passare oltre scansandolo, rivoltarsi o sottomettersi, con tutte le possibili conseguenze?

£ precisamente il contrario di tutti questi atteggiamenti sopra studiati. Uno spirito veramente largo, capace di abbracciare tutto, non puó afíatto cadere in uno degli atteggiamenti sopra indicati. Bisogna quindi ricercare le cause dell'ostinazione, della testardaggine, ecc.; e molto spesso, oltre che alia stupiditá, troviamo sentimcntí di impotenza, complessi di inferioritá e di frustrazione. Altre volte la causa puó essere anche un difetto di conoscenza: infatti é logico che una persona si ostini su qual* cosa che scambia per vero.

Per avere una nórmale volontá é indispensabile essere di vedute larghe. Innanzi tutto perché soltanto cosí si ha la possibilitá di ragionare con consapevolezza; inoltre perché ci si rende conto che tutte le veritá parziali hanno come scopo quello di ricercare la verita ultima.

Quando l'inconscto lavora a danno dalla coscianza

Se una persona agisse ubbidendo soltanto al proprio inconscio, non sarebbe un essere umano, ma semplicemente una macchina. La volontá è una facoltá superiore; deve quindi basarsi su una personalità superiore e purificata.

£ molto raro agire per una intera giornata seguendo ogni istante questa reale volontà... molto piü raro é vivere tutta una vita COSÍ.

Molte persone giungono alia fine della vita senza aver mai compiuto un solo atto veramente volontario, nonostante abbiano continuamente ripetuto «io voglio ». Pensiamo alie nevrosi, ai complessi, alie paure, alie angosce, alie compensazioni. Tutte queste malattie spingono fuomo ad agire ubbidendo ad una affettività del tutto anormale. L'uomo è allora diretto verso il suo scopo soltanto con una piccolissima parte di se stesso. E questa parte che dice «io voglio » é molto spesso la parte malata.

Riprendiamo il caso di una persona autoritaria. Dice « voglio » soltanto per dominare gli altri. Forse per il piacere di dominare? Niente affatto.

Cultura in Ita

Soltanto per aggrapparsi ad una ¡Ilusione di potenza e di forza.
É quindi la sua parte malata (la sua debolezza) che lo costringe a volere. E fa tutto ció, qualche volta soltanto per rendere infelici gli altri. Un autoritario é continuamente sottoposto ad una tensione psicológica, awerte che il mínimo allentarsi di questa tensione non lo farebbe che piombare nella sua debolezza di base...
I conflitti interior i inoltre ostacolano la sintesi della coscienza che, come abbiamo visto, é una specie di digestione psicológica di tutti gli awenimenti della vita di una persona. Studiando Janet, abbiamo visto che molte circostanze sono mal digerite dal cervello, esattamente come un pasto resta qualche volta sullo stomaco e causa tutta una serie di disturbi. Quali sono i pasti psicológicamente mal digeriti? Tutto ció che, nell'inconscio, cerca di trascinare l'individuo; quindi tutte le sue deviazioni psicologiche e una anormale affettiviti.
Per possedere questa facolti superiore che é la vera volonti, ¿ prima di tutto indispensable raddrizzare questa affettiviti sbagliata. É questo lo scopo della psicología.
Arriviamo quindi a questa condusione.

E *falso diré,* ***Bisogna dire,***
Chi vuole puó. **Chi può, vuole.**

LA VOLONTA

La volonti non ¿ affatto una speciale facoltA. Dipende da numerosi fattori fisici e psicologici, ed ha alia base l*equilibrio di tutto un insieme di centri nervosi. Appare, scompare e si modifica secón do le varíe fluttuazioni della nostra personaliti.
Sappiamo che:
L'energía vera, equilibrata, lucida, armoniosa produce la volontá vera, calma, invisibile, potente, duratura. La falsa energía, la mancanza di energía, la tensione, il nervosismo, la fatica, l'agitazione, l'ostinazione, l'impulsiviti, le deviazioni psichiche producono invece la volonti falsa o la mancanza di volonti.
La volonti é quindi, soprattutto, un problema di salute. Ma il

Cultura in Ita

termine salute deve essere preso nel suo significate più largo. Torno a ripetere che la volontá richiede che la totalitá dell'essere umano sia proteso verso lo scopo prefisso, con il suo minimo sforzo. Quindi non ci deve essere tensione e sforzo interiore.

Se dobbiamo fare « sforzi volontari » per superare vecchie abitudini, vuol dire che solíante una parte di noi partecipa all'azione, e quindi la nostra non é vera volontá.

L'uomo che agisce, possiede una forza calma; agisce automáticamente perché proprio dell'uomo é appunto agire. Se inoltre conserva la sua luciditá ed é interiormente libero da qualsiasi forza inconscia, allora possiede la volontá. Non c'é bisogno che, per averia, stringa i pugni. Senza.alcuna difficoltá, la volontá risponde immediatamente al suo pensiero. Gli basta progettare un'azione per avere la possibilitá di compíerla senza grande sforzo. Se una locomotiva in buono stato fornisce notevole potenza, un uomo in perfetto funzionamento fornisce la vera volontá. Coltivare la propria volontá significa essere forti, equilibrad, lucidi ed intelligenti. Non é piü un problema di volontá, come generalmente si pensa, ma di forza morale, di calma ed equilibrio psicológico.

La falsa volontá é come un albero le cui radici sono secche; la volontá vera é invece come una giovane quercia, potente e flessibile. Non si deve affermare: «E questione di volontá»; ma: «£ questione di forza e di intelligenza ».

Sí puó educare, rleducare e coltivare la volontá

La volontá presuppone, come diceva Baudin, «un fascio di tendenze robüste strettamente connesse ». Richiede cioé che le nostre forze libere siano insieme dirette in una stessa direzione. La volorrtá é una attivitá calma, che ha alia propria base la libertà interiore. E padronanza di se stessi e dominio suile cose esteriori. Si tratta quindi di eliminare tutto ció che rischia di disperdere il proprio lo.

Eliminare ció che disturba la vltalitft

Una nórmale vitalitá é la condizione essenziale delta vera volontá.
Non si puó certamente suonare un pezzo di Mozart con un piano scordato; cosí non c'é volontá superiore senza un corpo bene armonizzato. La tesi del dott. Albert Robín ¿ nota: « Non ci sono pigri; ci sono soltanto malati. La vera pigrizia é quella dei genitori, degli educatori e dei medici che non ricercano le cause dei difetti da loro tanto deplorati ». Ed é fácilmente comprensibile... Si cerca di correggere le imperfezioni della volontá (pigrizia, lentezza, esitazioni, impulsi, ecc.) prima ancora di cercare le cause profonde di queste stesse imperfezioni.

Eliminare ció che turba lo psichismo

11 problema é ancora piü vasto. Come abbiamo giá detto altre volte, si tratta di sviluppare e cercare di riunire la propria energía psichica in una sintesi quasi ideale. Ecco allora che abbiamo la vera volontá, razionale e tranquilla. Trovare il punto di equilibrio della propria energía significa: liberarsi dai freni inconsci che rompono l'unitá della nostra personalitá; liberarsi dalle scorie interiori che turbano la nostra luciditá. É una cosa molto difficile; e quasi impossibile a realizzare da solí. Bisogna, praticamente, chiedere la collaborazione degli psicologi.
Per esempio: Una rimozione o un complesso impediscono l'azione della reale volontá. La maggior parte delle decisioni vengono prese ubbidendo a queste cristallizzazioni inconsce. L'individuo ignora la loro esistenza; constata soltanto che sta compiendo delle azioni máncate che gli scoppiano tra le maní. Per tutta la vita passa vicino alia porta aperta, ma finisce per andaré a sbattere contro il muro... E se tenta di esaminare da sé le sue deviazioni psicologiche, non puó farlo se non attraverso queste stesse deviazioni; ed é chiaro che sia cosí. Ció é valido anche per le deficienze psichiche che lacerano e falsano la personalitá. Oltre agli aiuti che puó daré la psicología del profondo, quali sono i mezzi piü immediati ? Potremmo dire con Masson-Oursel

Cultura in Ita

che «la volontá non é un dono ene si na nascendo, ma che si acquista con l'esercizio ».

Si giunge ad una specie di paradosso: per ottenere la reale volontá, bisogna procederé per sforzi successivi, diretti ¡n modo giusto. Questi sforzi non sono la volontá, ma permettono di arrivare ad ottenerla con una specie di allenamento. Nello stesso modo che un ballerino giunge alia naturalezza dei movimenti e alia padronanza della sua arte soltanto dopo una serie di sforzi sapientemente dosati e indirizzati ad uno scopo ben preciso.

Questi sforzi non sono certamente la danza propiamente detta, ma alia fíne riescono a realizzarla.

É necessario procederé per gradi:

a) Conoscere il proprio stato físico e psichico;

b) tenerne sempre conto;

c) partendo da qui, incominciare ad esercitarsi a seconda le propríe possibilitá, ripetere spesso questi esercizi.

Un aiuto considerevole puó venire da un'autosuggestione ben riuscita. Ricordiamo che la suggestione consiste nel porre un'idea dentro la nostra mente. Questa idea, divenuta inconscia, spinge l'individuo a compiere automáticamente alcune azioni.

L'educazione non fa che depositare diverse idee dentro di noi. Queste idee diventano spesso inconsce e ci spingono ad agire. Si tratta quindi di afferrare queste idee inconsce. Sono buone o cattive? Inoltre l'autosuggestione ci dá la possibilitá di intro* durre dentro di noi altre idee, di cui noi siamo gli autori, e che perció producono azioni piü personali e coscienti.

£ molto importante educare l'attenzione. Invece di disperdere la nostra attivitá mentale, bisogna imparare ad accentrarla verso un único obbiettivo. La dispersione mentale é molte volte il modo di essere di molti uomini. II cervello de ve físsarsi su ció che abbiamo deciso di realizzare, senza permettersi alcuna distrazione. Si trátta quindi di una concentrazione cosciente. Ma attenzione!

Abbiamo studiato la concentrazione: bisogna stare attenti che gli esercizi sulla concentrazione non sorpassino mai i limiti dell'esaurimento e giungano all'idea fissa. Non bisogna mai

spingere troppo a lungo, ed interrompere gli esercizi con pause di riposo, che sono vere e proprie vacanze dello spirito. Non si possono compiere da soli alcuni esercizi di concentra2ione. Essere coscienti di se stessi. E questo lo scopo di una analisi psicológica del profondo, che aeve far risalire alia coscienza gli avveriimenti che stagnano nella sfera dell'inconscio. La psicología riesce cosí ad individuare le deviazioni interiori che imprigionano la personaliti ed impediscono la volonti.

Una grande quantiti di altre cose turbano la coscienza di se stessi. Guardiamoci un poco intorno... Quanti tic! Tic nel parlare, gestire, ecc. Anche in questo caso ci sono esercizi i cui risultati sono veramente sorprendenti. Molto spesso tutti questi tic sono inconsci; gli esercizi riescono ad eliminarli facen do si che il soggetto ne prenda coscienza.

É di estrema importanza riuscire a sentiré noi stessi, in tutte le nostre manifestazioni fisiche. Si pud benissimo incominciare con il sentiré i nostri gesti. Non si tratta di dominare se stessi, ma di essere coscienti.

Una persona quanti gesti compie automáticamente in una giornata? Centinaia, forse migliaia. Aprire una porta, abbottonarsi un vestito, accendere la sigaretta, muovere la testa per di re si o no, prendere una matita, scuotere la cenere della sigaretta, aprire una finestra, ecc.

E un esercizio veramente eccellente quello di rendersi perfettamente ronto di tutti questi automatismi, ¡1 cui numero é infinito. Bisogna esercitarsi ad avvertire coscientemente che compiamo un gesto. Sentiré che stiamo aprendo una porta, impiegando turto il braccio e tutta la mano. Sentiré al massimo che stiamo aberrando un oggetto. Sentiré coscientemente che stiamo scuotendo la cenere della sigaretta. Sentiré cioé che stiamo rompiendo questo e quest'altro gesto, ecc.

Non posso qui accennare se non a grandi linee a tutti questi problemi. Un allenamento molto spinto richiede perd una buona direzione; ma i risultati sono eccellenti.

La padronanza degli impulsi é il risultato pid importante di alcuni esercizi.

Sappiamo bene che la persona impulsiva non ha affatto volontl; benché apparentemente sembri essere una persona dotata di

grande volontá, agiste come un robot, e ¡a spesa dell'energia é in pura perdita.
Sarà quindi molto utile per un impulsivo prender coscienza di tutto ció: deve imparare a conoscere i movimenti «tic » delle braccia, della testa, del suo corpo. Prenderà anche coscienza del suo « riscaldarsi » nelle discussioni con gli altri, e potrà constatare che si tratta spesso del desiderio di avere ragione e di dominare l'avversario. Si renderá altresl conto che questo comportamento é molto spesso il prodotto di un complesso di inferioritá, ecc.
La padronanza del modo di comportarsi prendere coscienza dei propri gesti a poco a poco diventa prendere coscienza di tutti i nostri modi di comportarsi. II soggetto arriva a comportarsi in modo controllato, impassibile. Con questo non si vuole affatto ademare che una persona debba mortificarsi; non si deve affatto stringere i denti per mostrarsi impassibile. Al contrario, l'impassibilitá diventa un automatismo che rivela l'equilibrio raggiunto. Se qualcuno ci é ostile, si puó allora rispondere con un atteggiamento rifíessivo, senza indignarsi o arrabbiarsi inútilmente. Si diventa cioé flemmatici nel senso buono della parola; il nostro modo di comportarsi é piü naturale e spontaneo; le parole sono giudiziose e lucide... Tutto questo naturalmente é sintetizzato a grandi linee.
Ci sono poi altre tecniche, come lo yoga, che tratteremo tra poco. Ogni individuo é sempre un caso particolare. Se un uomo vuole conquistará la reale volontá senza un adeguato sostegno físico e psichico, deve innanzi tutto conquistará questo sostegno. É chiaro che un nevrotico dovrá prima di tutto liberará della sua nevrosi. Non potrá farlo naturalmente da sé, ma deve ricorrere all'aiuto degli psicologi specializzati.

LA VERA VOLONTA

La volontá é una particolare energía psichica, un comportamento superiore che spesso viene completamente falsifícate, fino alia caricatura. Bisogna che tutto concorra a sviluppare questa energía. Non si deve assolutamente pensare che la volontá sia riservata ad una stretta cerchia di persone. Possono raggiungerla

Cultura in Ita

tutti coloro che, una volta capito il meccanismo, lavorano a purificarsi interiormente e a raggiungere l'uniti della propria personalitá.
La vera volonti pud essere raggiunta soltanto dopo aver eliminato tutte le forme di falsa volonti. L'unificazione psicológica e il superamento delle divisioni interiori é il primo scopo da realizzare.
La reale volonti diventa cosí un ajtto naturale; allora si vuole con la stessa naturalezza e facilité con cui si heve un bicchiere d'acqua. Aumenta la nostra potenza sul mondo esterioie, come aumentano le nostre facoltá mentali.
Si vuole e si realizza cid che si vuole con la stessa facilité con cui un boscaiolo, forte e padrone del suo mestiere, abbatte un albero nella foresta...

UNA GRANDE TECNICA UMANA: LO YOGA

Lo yoga é un magnifico mezzo di cultura umana. Da molti secoli ormai viene praticato in India, ed all'inizio comprendeva discipline sia fisiche che psicologiche. Nel corso del tempo si é andato ramificando in molteplici componenti, corrispondenti a ciascuno degli aspetti particolari della natura umana. Tratteremo in questa sede dello yoga sotto l'aspetto di sistema di sviluppo sia físico che psichico. L veramente uno strumento interessante e fácilmente praticabile anche da noi occidentali. I risultati, per quanto riguarda la salute, l'equilibrio e la luciditi mentale sono sicuramente superiori a quelli delle varié culture fisiche europee. Alcune forme di yoga permettono di raggiungere ottimi risultati psicologici, riuscendo a far passare ¿n atto tutta una serie di possibiliti latenti e inutilizzate.
Lo yoga é soprattutto un esercizio físico, perché la purezza dello spirito ha come base l'armonia del corpo. Gli esercizi di yoga interessano i vari organi, per mezzo di contrazioni e torsioni muscolari ed articolari. Hanno grande influenza sul buon funzionamento delle ghiandole endocrino, sulla circolazione del sangue e sulla colonna vertébrale.
Qual é il suo principio fondamentale? Tra tutte le partí del no-

stro corpo c'é una perfetta unione, unione che abbraccia il fisico e lo psichico. Basta che una sola parte di questa sintesi venga meno e tutto l'insieme vacilla. Se, al contrario, si riesce a stabilire un equilibrio di tutto l'insieme, ¡'organismo umano é altara sano nel significato più largo. £ quindi armónico, calmo, raggiunge la naturalezza e la vera volonti. Ritroviamo in questo campo i prindpi della medicina psicosomatica, cui abbiamo accennato nel corso deH'opera.

Alcune malattie sono l'espressione di un disturbo psichico trasmesso agli organi attraverso il sistema neuro-vegetativo. Inoltre, le relazioni affettive contribuiscono a trasmettere questi disturbi ai figli e alia societi intera. La societi, sotto questo aspetto, non fa altro che ricevere ed evidenziare tutta una serie di stati individuali...

Se la salute degli uomini é continuamente messa in pericolo da certi disturbi, e nessun trattamento orgánico riesce ad eliminarla bisogna evidentemente ricorrere ad altri aiuti... £ questa la base della medicina psicosomafica e delta stesso yoga; queste tecniche cercano di correggere un comportamento psicológico difettoso.

Non ci sono soltanto le malattie gravi; esistono anche una serie di infermità fisiche e psicologiche che diminuiscono notevolmente la nórmale potenza di un individuo. Pensiamo per un momento ai nervosi, agli emotivi. Gli esercizi di yoga spesso riescono ad eliminare queste infermiti parziali, senza richiedere da parte del soggetto sforzi sovrumani. Sono percid fonte di salute per molte persone. Alcuni esercizi, dopo una pratica di qualche mese, sono sufficienti per eliminare certi squilibri, per daré la padronanza di se stessi; bisogna aver praticato lo yoga per conoscere le trasformazioni che si possono operare con questa técnica.

Lo yoga argomento del nostro libro si basa su due fattori: le posture e la respirazione. Prima di presentare questa forma (Hata-Yoga = Yoga dell'energia corporale), ecco a grandi linee il Raja-Yoga che é lo scopo únale cui sono indirizzati tutti gli altri generi.

Le discipline del Raja-Yoga comprendono otto punti fondamentali ormai dassici:

1) Yama: é il freno e controllo dei desideri.
2) Niyáma: indirizza la mente verso l'uniti di tutte le cose.
3) Asanas: le particolari posture del corpo, che illustreremo in seguito; sono la base della meditazione.
4) Prínâyáma: una delle piü importanti discipline yoga» che comincia ad essere studiata ora scientificamente in occidente.
5) Pratyáhára: i sensi non devono essere disturbad; l'uomo si libera dalle sensazioni esteriori e illusorie.
6) Dháraná: il pensiero si concentra in un punto senza alcuno sforzo. Oggetto della concentrazioqe puó essere qualsiasi realti esteriore, una parte del corpo» o l'assoluto.
7) Dyána: segue alia concentrazione; assimila l'oggetto sul quale ci si é concentrad, penetrando la sua essenza profonda.
8) Samádhi: é la totale fusione con l'oggetto contémplate; é l'unificazione delTanima individúale con l'assoluto. Si tratta di uno stadio psicológico molto elevato,

LE POSTURE

Questo ramo dello yoga é basato sul principio della lentezza **e** dell'armonia. Un movimento, nello yoga, non deve mai essere brusco o rápido. Altra grande legge: **non vi deve essere** affatto spirito di competizione.
Una persona che pratica lo yoga dev'essere completamente assorbita da ció che sta facen do. Deve prendere coscienza della 6ua azione, e niente di piü. Tra la cultura fisica occidentale e lo yoga c'é quindi un vero e proprio abisso. La prima infatti troppo spesso ¿ basata su questo principio: riuscire ad eseguire un certo esercizio meglio degli altri; arrivare primo; essere il piü forte, fc impossibile per noi occidentali pensare ad un in* contro di tennis senza un risultato che sancisca la vittoria di questo e la sconfitta di quel giocatore, ad un incontro cioé basato soltanto sul godimento e l'ammirazione dei movimenti eieganti **e** del gioco perfetto.
Lo yoga é quindi fine a se stesso; eliminare lo spirito di competizione é il risultato finale della liberazione di **sé...** Quindi, iniziando qualsiasi técnica di yoga, lo spirito deve preliminarmente liberarsi da ogni volonti di lottare, di riuscire competi-

tivamente, a qualsiasi costo, come puré deve liberarsi di qualsiasi sentimento di inferiorita.
Non ha nessun valore se una certa postura viene mancata o realizzata.
L'individuo non deve mai competeré con se stesso; né provare dispetto o perdersi d'animo se fallisce in un esercizio.
L'atmosfera dello yoga é un'atmosfera di calma e di pace. Un istruttore di ginnastica presso di noi molte volte si trincera dietro un atteggiamento militaresco.
Allora comanda imperiosamente gli allievi...; che perdono páticamente la loro personaliti. Invece nello yoga l'allievo conserva intatt4 la sua personalitá, che si espande progressivamente. Un insegnante di yoga non deve né biasimare né lodare; deve soltanto constatare se un esercizio é o no riuscito. Nella pratica delle varié posture, non si deve mai essere in gara con un « avversario», e si deve soprattutto eliminare i nemici interiori. Lo yoga ha come scopo la perfetta padronanza di se stessi, non il dominio sul mondo esterno.
Tutte le lezioni vengono svolte in una completa distensione. L'allievo deve fare attenzione a quello che sta facendo, non chiedersi ansiosamente «ció che pensa di lui il maestro». L'istruttore dà alcune indicazioni ben precise; mai degli ordini. In questo modo l'allievo non si sente mai in errore, e non termina mai una lezione deluso.

LA DISTENSIONE

É molto importante e piacevole potersi rilassare a piacere nel corso di una giornata. Nello yoga ció é indispensabile.
La vita moderna invece spinge continuamente ad una tensione muscolare.
Anche nel sonno alcune persone sono in uno stato di semitensione muscolare, e consumano quindi una notevole quantità di energia... Dormono, ma non si riposano abbastanza. Basta osservare molte persone intorno a noi; sono continuamente in uno stato di tensione e di difesa. Sono in guardia contro attacchi immaginari, contro i possibili insuccessi, contro gli altri. £ chiaro che questa perpetua tensione é il segno di grande debolezza e paura.

Imparare a rilasciarsi ha come scopo: daré ai muscoli una tensione nórmale in misura del lavoro da svolgere. Daré, durante le ore di sonno, una perfetta distensione che permetta un riposo completo e riparatore. Imparare a distendersi calma il sistema nervoso, e finisce col daré alia persona la padronanza e la coscienza di sé. II rilasciamento elimina la fatica accumulata nel lavoro; la durata é in rapporto al risultato che si vuol raggiungere.

Una buona pratica di rilasciamento rende anche possibile una diminuzione della sensibiliti al dolore. La respirazione diventa più regolare, il polso si rallenta; cessáno i movimenti dei muscoli volontari, diminuisce il riflesso rotuleo, o pud anche sparire. Scompare in gran parte anche 1'attivitA psichica. É interessante anche il rilasciamento preventivo; si pud entrare in uno stato di completa indifferenza di fronte alie emozioni future, alie persone ostili, ecc.

Vi sono numeróse tecniche di rilasciamento. Lo yoga viene praticato in questo modo :

— Coprire il suolo con un tappeto, una coperta, un materasso duro.

— Sdraiajsi supino; appoggiare la parte occipitale della testa e riposarsi; allungare il corpo e le gambe; le mani aperte appoggiate con le palme al suolo.

— Rilasciare gradualmente i muscoli, al massimo. Si tratta semplicemente di lasciarsi andaré. L il punto più difficile, che richiede spesso la presenza dell'istruttore. II método é molto simile all'autosuggestione, ed il soggetto prende sempre più cosoienza del suo corpo. Concentrando il pensiero al massimo, bisogna distendere il cuoio capelluto, la fronte, le palpebre, le narici, le mascelle, le dita, le braccia, le gambe e cosí via.

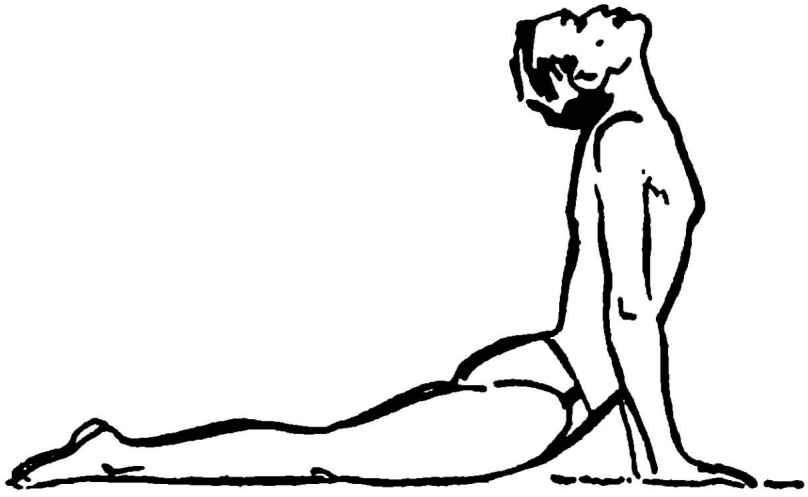
Imparare a rilassarsi é più o meno facile; tutto dipende dallá personalitá del soggetto. In generale un bambino si rilassa rápidamente e perfettamente. In altri casi, l'istruttore attira l'attenzione sullo stato di tensione muscolare, finché il soggetto non ne prende completa coscienza. II rilasciamento avviene progressivamente; il soggetto deve sentirsi come un peso che poco a poco sprofonda in térra; il cervello é completamente libero di immagini; la mente é come sospesa ed il pensiero non rie-

sce a fissarsi su niente di preciso. E un benessere generale; il soggetto rilasciato non ha più la coscienza di essere>se stesso. E in uno stato di assoluto riposo, nel quale le riserve di energia recuperano le perdite subite dall'organismo.
In generale il rilasciamento inizia e termina la serie delle posture.

le postura dallo yoga

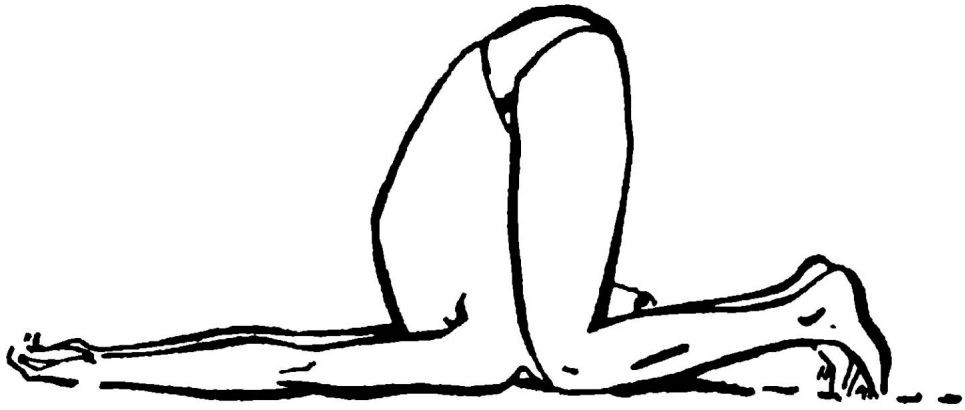
Sono particolari posizioni del corpo che devono essere mantenute per un certo tempo. Come abbiamo detto, tutte queste posture richiedono una lentezza estrema, e mai si deve compiere un movimento brusco.,
La realizzazione di una postura deve avvenire in un modo continuo ed armonioso.
Ogni postura comprende tre fasi:
a) Realizzazione della postura
b) Conservazione della postura
c) Ritorno alia posizione di partenza.
La lentezza dell'esecuzione ha un grande vantaggio. Nella ginnastica, come in generale viene praticata, rápidamente e bruscamente, l'organismo subisce una specie di shock. Nello yoga é completamente all'opposto; la misura armoniosa del movimento rende possibile una specie di massaggio degli organi interni.
Bisogna trovare l'esatta cadenza di ciascun esercizio. L'i deale é che il soggetto non si affanni, anche se aH'inizio é inevitabile che cid succeda. In questo caso é necessario ricorrere súbito al rilasciamento.
Lo scopo di questa forma di yoga (Hatha-Yoga) é il contrallo del corpo e delle energie vitali. Questi esercizi assicurano un equilibrio delle funzioni organiche, e si pud giungere perlino a muovere volontariamente qualsiasi muscolo del corpo. Inoltre, come abbiamo gii detto, lo Hatha-Yoga é una premessa ad altre forme di yoga, che sono vere e proprie conquiste spirituali. Lo scopo delle «hasána » (posture) é quello di condizionare di nuovo l'-intero organismo, sia físico che psicológico; hanno anche un'azione potente sul metabolismo. Tutte le posture sono

state accuratamente studiate per ottenere un massimo di risultato con un mínimo di spesa di energie. II numero delle posture teóricamente possibile é, tradizionalmente, di 85 X 100.000! Tra queste, 84 sono molto importanti, 33 hanno notevoli effctti; soltanto due sono realizzabili da tutti indiferentemente.
Molte posture sono combínate con le tecniche della respira* zione.
A titolo di esempio illustreremo alcune di queste posture:

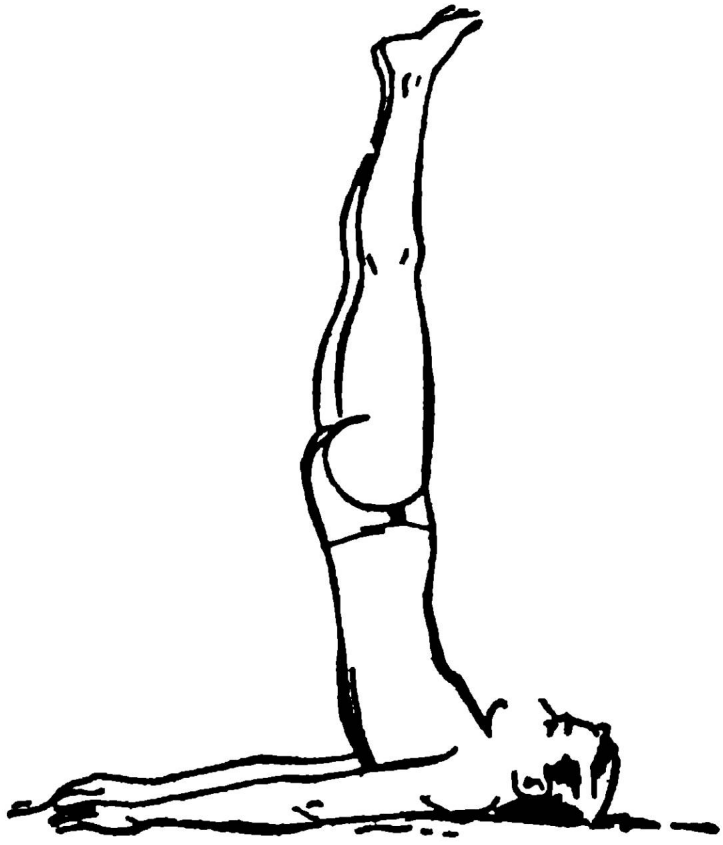


É la postura « del cobra ». Sdraiati bocconi, con le maní appoggiate sotto le spalle, il corpo deve alzarsi lentamente fino **a** stendere completamente le braccia. Questa presa di posizione deve essere fatta inspirando, rovesciando al massimo la testa indietro. Le gambe devono sempre restare tutte a contatto con il suolo. Ritornare quindi nella posizione allungata molto dol* cemente, questa volta espirando. L'esercizio pud essere ripetuto due o tre volte.
La postura del cobra rinforza i muscoli del dorso **e** tonifica quelli addominali.

A p. 431, in basso, posizione «cavalletta ». L'allievo sta in posizione bocconi, le braccia stese lungo il corpo, le palme rivolte in alto. Le gambe sono unite. L'allievo deve alzare le gambe fin che puó, inspirando. Rimane in questa posizione per qualche istante, trattenendo il respiro, quindi ritorna alia posizione nórmale, lentamente espirando. Eccellenti effetti sull'intestino, il fegato, i reni e i dolori lombari.



Questa postura é detta « aratro » ed é preceduta dalla postura « della perica »

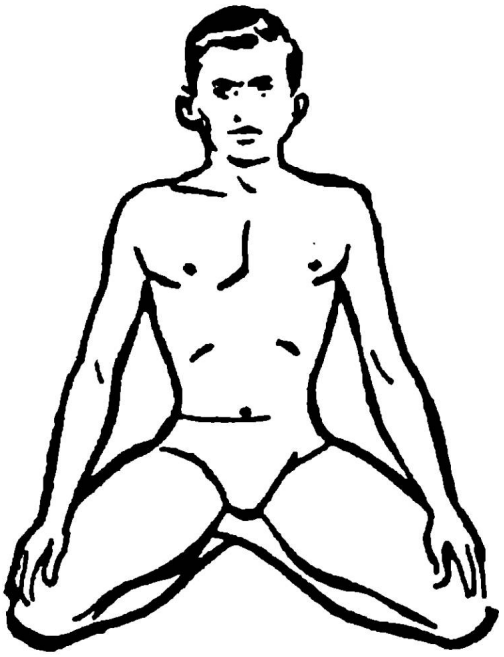


Questa posizione di partenza, presa molto lentamente, viene mantenuta per qualche istante. L'allievo piega poi le gambe verso la testa. Le gambe devono restare rigide. I piedi passano sopra la testa e toccano il suolo, appoggiandosi sugli alluci. Quindi piega i ginocchi fino a toccare il suolo dalla parte degli orecchi. Ritorna poi alia posizione di partenza (steso supino) lentamente, dopo essersi fermato qualche istante nella posizione della pertica.
Questa postura é ottima per la salute, ed assicura un eccellente funzionamento del corpo. Combatte numeróse affezioni intestinal! e conserva una flessibiliti giovanile alia colonna vertébrale. £ perd soggetta a controindicazioni.

Ecco la postura detta « albero ». Come tutte le altre, deve essere realizzata con estrema lentezza. L'allievo muove il piede lungo la gamba opposta. Le braccia devono stare abbandonate lungo i fianchi. Quando il piede tocca il ginoccbio, l'allievo afierra la caviglia e porta il piede a toccare l'inguine. Si raddrizza e congiunge lentamente le maní. £ questo innanzi tutto un esercizio di equilibrio e di meditazione e richiede una notevole distcnsionc per riuscire.

Ecco altre posture molto interessanti:

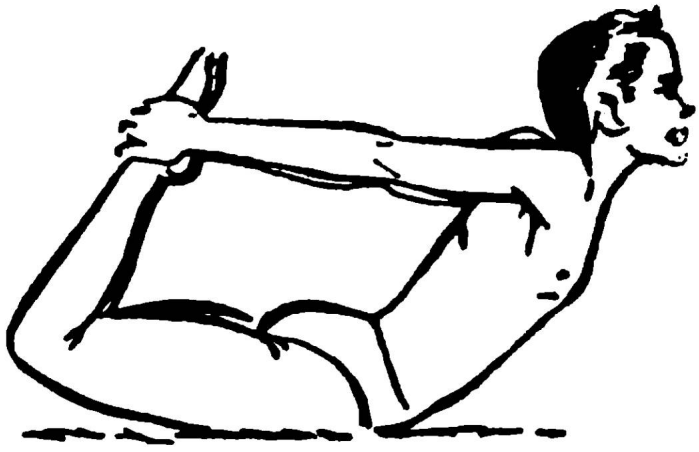
Questa postura buona per gli esercizi respiratori e di medita* zione.



Questa postura é detta «il leone» e serve per gli esercizi respiratori.

Ecco la postura «perfetta». Richiede una direzione e un lungo esercizio.

Questa postura «del loto» é riteñuta molto difficile. I movimenti richiedono eccezionale scioltezza delle anche e dei ginocchi. É un esercizio che si puó fare solo dopo aver eseguito altre posture gradatamente diíficili.



Postura detta «cammello ». Eccellente contro la cellulite delle anche e delle cosce.

IL CONTROLLO DELLA REŞPIRAZIONE

É questa una delle pió importanti discipline dello yoga, detta Prâna = técnica del respiro. Da tempi immemorabili l'India sa che esiste uno stretto légame tra la respirazione e gli stati psicologici ed emotivi. La respirazione é iníatti influenzata continuamente dal sistema nervoso, e risente della benché mínima emozione.* La riprova ciascuno di noi puó averia continuamente, pensando proprio alia propria esperienza. Inoltre vi sono numerosi bambini che hanno cattive abitudini respiratorie; i loro polmoni non sono suficientemente aereati, e vi stagna un notevole deposito d'aria viziata.

II ritmo respiratorio in generale é troppo lento, troppo rápido o incompleto. Non dimentichiamoci iníatti che, quando respi-

Cultura in Ita

riamo, entraño in funzione molti muscoli involontari, e che se accentriamo l'attenzione sulla respirazione possiamo praticamente controllare tutti questi muscoli. Naturalmente ció é possibile solo dopo un esercizio pió o meno lungo.
Una buona pratica respiratoria permette a molte persone di *ng*-giungere stati di coscienza mai raggiunti; é una tappa verso l'unificazione delFindividuo.
Ci si rende conto allora di questo: attraverso vie diverse la medicina occidentale e la grande saggezza oriéntale giungono alio stesso risultato... Soltanto da qualche anno la medicina dei nostri paesi studia gli effetti di una particolare respirazione. Ed é motivo di gioia per tuttí coloro che desiderano possedere una completa padronanza di sé.
Ognuno di noi respira male... Perché? Perché respira inconsciamente. Si pensa di saper respirare, ma la maggior parte di noi respira automáticamente. La respirazione é invece una scienza; forse la scienza piü importante della vita.
II ritmo respiratorio é tanto piü importante in quanto é legato alio stato emotivo. Uno dei mezzi migliori per dominare la nostra affettivitá é, probabilmente, il controllo della respirazione, conseguibile dopo un lungo esercizio. In generale le tecniche respiratorie vengono praticate contemporáneamente alia realizzazione di alcune posture.
La quantitá d'aria ínspirata con un particolare ritmo modifica la qualità e la durata della vita stessa. Possiamo infatti dosare, controllare o arrestare l'energia che immagazziniamo attraverso le narici, tutto ció a seconda della nostra volonti. Bisogna quindi, innanzi tutto, prendere coscienza del modo in cui respiriamo... facciamo una prova.
Sedetevi e state calmo. Inspírate lentamente e profondamente. II movimento deve essere eseguito con armonía e senza fretta. Trattenete Paria per due o tre secondi. Espírate poi con il naso, lentamente ed emettendo tutta Paria. Ripetete piü volte di seguito, concentrando il vostro pensiero sul tragitto dell'aria: narici, cavitá nasali, trachea, polmoni, abbassamento del diaframma, dilatazione della cassa torácica, quindi tragitto inverso durante Pespirazione. Si tratta di una presa di coscienza molto elementare della respirazione, che tuttavia ha la sua importanza.

I

Sedetevi cómodamente, meglio se per térra. La colonna vertébrale e la nuca sono in posizione verticale, la seconda sul prolungamento della prima. Concentratevi sulla respirazione che state facendo, eliminando qualsiasi altra idea. Inspírate lentamente e a fondo, contando mentalmente i secondi. Cominciate con due secondi di inspirazione; trattenete Varia per una durata quadrupla = 8 secondi. Espírate a fondo, lentamente, per una durata doppia a quella dell'inspirazione = *4* secondi.
Ripetendo questo esercizio per due o tre volte, auméntate le durate. II ritmo deve basarsi sulla durata dell'inspirazione. L'aria dovrá essere trattenuta per un tempo quadruplo, l'espirazione dovrá avvenire esattamente in un tempo doppio di quello dell'inspirazione.
Avremo:

Inspirazione.	*Retenzione.*	*Espirazione.*
2 secondi.	8 secondi.	4 secondi.
3 secondi.	12 secondi.	6 secondi.
4 secondi.	16 secondi.	8 secondi.

E necessario avere :
a) 11 massimo di lentezza nell'esecuzione.
b) II massimo di concentrazione,

11

La respirazione e l'espirazione devono essere eseguite soltanto con una narice sola. Sedetevi. Appoggiate il medio e l'indice tra i sopraccigli; úsate il póllice e 1'anulare per chiudere l'altra narice.
Concentratevi. In generale l'istruttore ordina di tenere chiusi gli occhi.
Adottate, per esempio, questo ritmo di respirazione:
3 secondi d'inspirazione
12 secondi di retenzione
6 secondi di espirazione

(Supponiamo che il dito medio e l'indice siano appoggiati tra i sopraccigli). Otturate la narice destra con il pollice. Respi-

Cultura in Ita

ratc lentamente per tre secondi (con la narice sinistra). Concentratevi sul percorso dell'aria. Quindi chiudete la narice sinistra con l'anulare. Trattenete l'aria per dodici secondi. Libérate la narice destra.
Espírate poi con la narice destra per sei secondi.
Ricominciate l'esercizio, cominciando questa volta con la narice destra ed espirando con quella sinistra.
Questi esercizi vi abituano a respirare lentamente, favorendo il buon funzionamento di tutti gli alveoli polmonari.
II ritmo: 3-12-6 secondi é il piu facile a tenere. D'altra parte tre secondi sono il mínimo indispensabile perché possa essere compiuta una profonda inspirazione. Trattenere poi Paria per dodici secondi non é affatto difficile.
Gli esercizi della respirazione aumentano progressivamente la loro durata.
La respirazione « media » é la seguente:
Inspirazione = 16 secondi
Retenzione = *64* secondi
Espirazione = 32 secondi.
E necessario perd arrivarvi dopo un certo esercizio.
Gli esercizi respiratori hanno un effetto tonico straordinario sull'organismo e operano rápidamente dei cambiamenti considerevoli. Favoriscono in modo incredibile l'attiviti intellettuale.
Devono perd essere controllati da un medico.
Vi sono poi altre tecniche della respirazione, che perseguono scopi ben precisi (fisici e mentali). Sono sempre collegate con particolari posture.
La respirazione é quindi in connessione più o meno stretta con quasi tutte le altre funzioni del nostro organismo. Fornisce al nostro organismo l'ossigeno e l'energia di cui ha bisogno. Regola il nostro equilibrio umorale, combatte i disturbi nervosi, emotivi funzionali... e organici.
Una respirazione controllata agisce sul nostro psichismo, dá forza, equilibrio e gioia. Ha influenza sulla circolazione, il ritmo cardiaco, la digestione, i reni, il metabolismo. Elimina gli spasmi, l'insonnia, la depressione, 1'irritabiliti. Naturalmente é necessario avere un buon allenamento, ed essere sotto il controllo di persone competenti. Si pud quindi affermare che gli

orientali hanno colpito nel giusto quando hanno attribuito alia respirazione volontaria qualiti « miracolose ».

Conduciendo... Lo yoga educa alia comprensione superiore, ed é un potente aiuto per la vita quotidiana. Dal punto di vista físico, puó trasíormare una persona in pochi mesi. Ricordiamo ancora una volta che gli esercizi devono essere praticati con la massima concentrazione e senza il mínimo spirito di competí-zione. Tutti gli uomini hanno lo stesso desiderio: liberarsi dei loro meccanismi, delle torture e delle emozioni nocive. Lo yoga aiuta l'uomo a conoscere se stesso, a scoprire tutto cid che si trova al di fuori del nostro *lo...*

i2 L'ARTE DI VIVERE

Tutti partecipiamo alia creazrone; riamo tutti re, poeti, musici; non dé che da aprirsi come i fiori di loto per scoprire futió cid che era in noi,

HENRY MILLER

Eccoci all'ultimo tratto di strada. Termina cosí il mió libro di psicología, ma la materia umana é infinita... Mi auguro perd che questa fine sia a sua volta per molti un inizio... Se il signor X pratica lo yoga o la signora Y ricorre all'aiuto di uno psicoanalista, possono ottenere l'equilibrio e salute. Ma possono anche andaré oltre, e considerare la psicología come il punto di partenza verso obbiettivi sconosciuti alia maggior parte degli uomini.

Mi auguro anche che questo libro contribuisca a daré a tutti una visione piü larga del nostro ruolo di uomini. Ho trattato la psicología da un punto di vista « meccanico »; ho smontato ruóte, valvole e pistoni umani. Spero di essere riuscito a mostrare le cause del loro spesso cattivo funzionamento.

Sembra (lo si sente dire spesso) che gli uomini desiderino la pace, la felicitó, l'equilibrio e la bellezza. Sarebbe certo un bel programma, se spesso non si facesse esattamente il contrario del necessario. Una volta constátalo che i tre quarti degli uomini sono pieni di paura, aggressivi, nevrotici, nervosi, esauriti... ci si rende conto che bisogna innanzi tutto rivedere tutto un modo di pensare e giudicare. Molte idee vengono

Cultura in Ita

applicate per semplice abitudine; riescono a daré o no la felicità?.,.
A vete avuto modo di constatare che lo psicólogo non fa mai della morale. Non dice mai: «Questo é bene o questo é male »; ma : « Questo é nórmale, questo é anormale ». Bisogna allargare il campo di ció che dicianpo anormale.
Se le vostre capacité di intelligenza sono notevoli ma ne utilizzate soltanto una parte, ecco questo é un fatto anormale. Se vivete condizionati soprattutto dalle vostre rimozioni e complessi, anche questo é un fatto anormale, oltre ad essere estrenuamente pericoloso. Perché vivere senza utilizzare tutte le nostre capacité significa non svolgere il compito che ci é affidato in questa nostra vita.

Gli uomlni vogliono cambiare le condizioni attuali di vita

Da chi sono fatte le condizioni attuali, se non da tutti noi?
Se siamo agitati, le nostre azioni saranno agítate. Se siamo mentalmente inerti, compiremo atti d'inerzia. £ triste constatare quante persone vivono automáticamente e inconsciamente. Non sanno cosa fanno... o lo sanno in misura mínima.
Quanti possono dire, giunti alia fine di una giornata: « Per cinque minuti sono stato veramente cosciente di me? »... Invece si lavora meccanicamente, si pensa meccanicamente, si vive sui propri tic e sulle abitudini quotidiane.
Da questo punto di vista si puó dire che alcune persone sono dei morti vi vi; sono sballottati di qua e di lá dal loro inconscio, che non tentano mai di conoscere. Quanto pochi sono i gesti coscienti in confronto alie migliaia di gesti incoscenti! Quante parole, una volta imparate a scuola e mai verificate, vengono ripetute a pappagallo? Quanto c'é di veramente persónate in tutto questo?
Cambiare te condizioni vuol dire cambiare soprattutto noi stessi. Tutto quello che facciamo ha sempre la più grande importanza. Ogni nostra azione é registrata sia in noi che dentro gli altri. £ perció concepibile una simile responsabiliti unita alia più profonda ignoranza di ció che facciamo e di ció che ci spinge ad agire? Divenire coscienti é una perfezione di se

stessi. Ma la' coscienza é come la volonti: richiede un'interna liberazione e un continuo esercizio.

Se la coscienza é una cosa perfetta, richiede condizioni perfette. Esige innanzi turto equilibrio e coerenza. Un uomo internamente incoerente é un automa incosciente.

II pericolo cui é sottoposto un uomo é quello di diventare una macchina. Se un uomo é una macchina, non ci si pud aspettare da lui se non azioni meccaniche, anche se si occupa di scienza, di poesía o di música. Un uomo pud cessare di essere una macchina soltanto nella misura in cui si conosce. É certamente un lavoro lungo e difficile, ma il risultato splendido ne vale la pena.

Per cambiare le condizioni, dobbiamo conoscerle. Invece molti credono di oonoscere le cose, mentre invece non le vedono se non attraverso un «io » deformato. Se dobbiamo comprendere la successione seguente:

A-B-C-D-E^F, pud darsi che noi comprendíanlo da A a C, da A a D, ecc.; pud darsi anche che comprendíanlo da A a E; ma non comprendiamo tutta la serie mancando ancora da E a F. Molti crederanno di avere compreso in gran parte. In realti non avranno compreso niente, perché é F che bisogna sapere, e turto il resto non serve se non per arrivare ad F.

Molti hanno conoscenze false o defórmate. Queste loro concezioni dipendono evidentemente dal loro io. Torno a ripetere che un io deformato non pud comprendere se non in modo deformato. Ed é evidente che sia cosí.

Invece un io lucido e privo di complessi afferreri le cose in modo lucido e aperto; anche questo é chiaro.

Per capire, dobbiamo liberara dalle false conoscenze, altrimenti le nuove conoscenze avranno sempre una base sbagliata. Cambiare le condizioni? Dipende turto da questo. Siamo noi la base di tutto, e faremo sempre le cose cello stesso modo in cui siamo noi stessi.

PURIFICARE IL CARATTERE

Cosa é, innanzi tutto, il carattere? £ il modo in cui reagiamo alie circostanze. II nostro carattere é la somma dei nostri com-

portamenti nelle relazioni sociali, le nostre disposizioni sentimental!, il nostro umore predominante. Dipende quindi dal nostro temperamento, dal sistema nervoso, dalle disposizioni mentali.
Molte persone affermano: «Ho il mió carattere e non c'é niente da fare. Sono nervoso, sono uno che tiene il rancore, sono un impulsivo, sono questo, sono quello, ecc.; non si cambia un carattere ».
Lo stesso uomo ordinerá poi al figlio di cambiare il suo comportamento, se é sbagliato o non gli piace. Ordina al figlio di cambiare carattere; ma è incapace di comandare a se stesso... cosa molto facile.
Dire che non si cambia il proprio carattere é una confessione di inerzia. E confessare un pó il proprio fallimento. La maggior parte di chi afferma questo, sono persone deboli o aggressive (il che é lo stesso). Si sono costruiti una facciata di protezione, che impedisce ai problemi della vita di toccarli. Temono le nuove circostanze che la loro debolezza sarebbe incapace di sopportare. Hanno a loro disposizione soltanto un único atteggiamento, stereotipo.
Quasi tutte le paute e i conflitti interiori arrestano l'evoluzione dell'uomo. Lo psicólogo piü di una volta constata che persone che avrebbero potuto giungere a un grado notevole di luciditi e intelligenza sono rimaste bloccate in qualche parte... Sono persone inerti, che vivono la vita intera senza mai cambiare carattere... naturalmente, dal momento che sono abuliche. Ma un uomo ha dentro di sé immense possibilitá di luciditá e di intelligenza, di energía e di azione. Se rimane psicológicamente bloccato, come pud giungere a realizzare la pienezza della propria umanitá?
L'uomo equilibrato che é in possesso della propria uniti é invece un uomo che vigila. Riesce a daré ai vari problemi che la vita gli pone, la giusta risposta. Va sempre avanti, si evolve in perfetto sincronismo con le circostanze.
Un simile uomo é un aristocrático della vita. E sempre lucido e cosciente di fronte a qualsiasi avvenimento. E padrone di se stesso. Puó, come tutti, cadere nel più profondo degli abissi, ma riesce sempre a superare e rimontare a galla, senza che la pro-

pria emotività gli sia in qualche modo di impedimento.
Bisogna sempre dire di no airinerzia, qualunque forma abbia. E bisogna intendersi sulle parole. Ecco un uomo che fa un mare di cose: corre dappertutto, lavora, comanda, é sempre in azione. Sappiamo che é un impulsivo o un aggressivo. Questo uomo é psicológicamente altivo, nonostante tutta la sua attiviti física ? Niente affatto: é inerte. Non compie niente coscientemente; sono i suoi impulsi che agiscono per lui.
Qualsiasi deviazione interiore, qualsiasi complesso, qualsiasi rimozione é causa di inerzia e di arresto. Una persona bloccata o che ha un terribile carattere, non sari capace di sopportare lo stesso carattere in suo figlio. £ una cosa che non riesco a capire... Se una persona é incapace di spendere la mínima energía per conoscersi e correggersi, come pud poi pretendere qualcosa da uno piü debole di lui? Anche se in questo caso c'è da chiedersi se sia piü debole l'uomo o il bambino.

Liberersi di se stesso

Sembra un'affermazione banale dire che un nervoso agisce diversamente da un calmo, o che uno sciocco parla in modo diverso da un aggressivo. Dietro queste banaliti si nasconde però una glande veriti.
Ogni uomo dovrebbe porsi almeno dieci volte al giorno questa domanda. In quale stato físico e psicológico mi trovo in questo momento?
Potrà rispondere, per esempio: « Sono stanco, quindi non posso compiere se non azioni da uomo stanco ». Oppure: « Sono nervoso ed angosciato; quindi ogni mió pensiero risente del mió nervosismo e della mia angoscia ».
É piü che logico, come si vede. Se ci troviamo in uno stato di anormalità, siamo forse nelle condizioni migliori per svolgere integralmente il nostro compito? Siamo capaci di volere **e** di essere pienamente coscienti di noi stessi? Evidentemente no, poiché volontá e coscienza hanno bisogno dell'armonia completa della nostra personaliti.
La risposta potri essere invece: « Ho dei complessi» (benché il soggetto sia poi incapace di esaminare quali complessi abbia).

Quindi pensa ed agisce condizionato da quei complessi. É come se ci fosse in luí un prisma che deforma la visione delle cose. E disperso, frantumato in mille partí. Ora é una parte di lui che agisce, ora é l'altra. Non agisce mai interamente o liberamente, ma é continuamente comandato da forze interiori di cui ignora il potere, e spesso addirittura l'esistenza.
Quasi tutti gli uomini credono di fare qualche cosa, e credono di farla liberamente e volontariamente. Ancora una volta ritorniamo a ripetere che « fare volontariamente » significa essere completamente liberi e privi di qualsiasi prisma interiore. La volonti é potente armonía, nòn divisione interna e tensione. Non c'é affatto libertá quando vi sono dei contrasti interiori. E più che certo che una rimozione sessuale non renderá mai libera interiormente una persona, se non quando questa rimozione é stata totalmente eliminata. Inoltre, il più delle volte trasmetterá questa rimozione ai suoi figli... e sará l'eterna storia delle educazioni sbagliate.
L'uomo crede di fare, di agire, ma finché é sottoposto a deficienze interiori, a cattive abitudini, a tic psicologici, non fa niente e non agisce affatto. Tutto awiene suo malgrado, senza che egli sappia il perché e il come.
C'é in lui qualche cosa che lo spinge ad agire e a pensare. Egli non é affatto cosciente di se stesso, e se non é cosciente, é come se dormisse; ma dorme ignorando che dorme.
Agiamo sempre condizionati dal nostro stato físico e psicológico; se tale stato é buono, le nostre azioni saranno buone; se lo stato é forte, forti saranno anche le azioni.
Se desideriamo trasformare le nostre azioni e la vita stessa, dobbiamo cambiare il nostro stato físico e psicológico, depurándolo e r icos trúen dolo.

L« molteplici pertonaliti

Diciamo sempre: lo. lo faccio questo, ¡o pensó questo, ecc. Dichiariamo con freddezza: lo decido, io scelgo, voglio, esito, sono tímido, ecc. Ed anche quando un uomo agisce ubbidendo agli impulsi inconsci... afferma ancora: io voglio! Cosa significa tutto ció? Semplicemente che non sa cosa dice.

Prendiamo l'esempio di un aggressivo. Afferma: A me non si comanda! Perché ha sempre questa espressione in bocea? Perché si sente attaccato. E perché si crede attaccato? Perché ha paura.
Dovrebbe quindi dire: «C'é dentro di me qualcosa che mi spinge ad essere aggressivo; questo qualcosa é la mia paura».

Invece di dire$_K$	*Si dovrebbe dire.*
Sono un tímido.	C'é in me qualche cosa che mi spinge ad essere tímido.
Sono triste.	C'é in me qualche cosa che mi spinge ad essere triste.
Esito.	C'é in me qualche cosa che mi obbliga ad esitare.
Decido$_2$ dubito.	C'é in me qualche cosa che mi spinge a decidere o a dubitare, ... E COSÍ via.

Ed é cosí per tutta la vita. Numerosi cassetti si aprono e si chiudono in una sola personalitá. E si continua a dire: lo; per abitudine ed anche perché é meno faticoso che cercare di conoscere se stessi.
In generale, l'uomo é formato di una serie di cassetti mentali. In un solo uomo ci sono un cassetto di debolezza, un altro di paura, un altro di rimozioni, di impulsi» di aggressivitá, ecc. Quante personalita in una sola persona.
Supponendo che in un uomo vi siano due personaliti, non sarebbe a tutto suo vantaggio unificarle? Certamente. Molte persone non hanno soltanto due personalitá, ma addirittura dieci, dodici. Anche in questo caso é molto importante raggiungere i'unitá della personaliti. Perché molte volte ognuno di questi cassetti lavora per conto suo, ognuno convinto di avere ragione... Cid che una persona fa é il bene; cid che dice é la veritá... pronto, due minuti dopo, a cambiare parere perché si é aperto un altro cassetto. Afferma a questo punto: Ho cambiato parere. L'uomo é allora sommerso in un mare di contraddizioni interiori, e si chiede ingenuamente cosa gli sta capitando... Molti uomini passano l'intera vita in questa situazione.

Dire io non deve essere mai un'abitudine, ma la sensazione di agire con la totalità della persona, il che implica coscienza di sé, luciditl e vera volontá. Tutto il lavoro della psicología é rivolto proprio alia ricerca di questa forma superiore dell'uomo.

L'uomo • la vita

La vita continua ad avanzare, gira lentamente come una grande ruota. L'uomo deve avere la capacità (per mezzo del suo equilibrio) di lasciar passare su di luí qualsiasi circostanza sfavorevole. Quanto a quelle favorevoli, bisogna saperle sfruttare. Ma una buona o cattiva utilizzazione di queste circostanze dipende soltanto dalla nostra lucidità. Molto spesso coloro che non riescono a sfruttare utilmente una circostanza sono mentalmente dei bloccati; sono per lo piü persone interiormente « defórmate ». La vita non é né giusta né ingiusta, né buona né cieca. Tutti questi sono semplicemente attributi umani. La vita é quello che é; come si puó pretendere che sia buona o cieca?
La vita é lógica, scorre come un hume impassibile, che trascina le barche degli uomini. Tutto sta a sapere se la nostra barca non faccia acqua. Questo é il lavoro degli educatori, dei medid e degli psicologi.
Per i depressi, i deboli, i malati la vita avanza senza pieti. Spesso, invece di farsi strada in mezzo alia nebbia, si piegano sulle loro sconfitte. Riprendono ad agire nello stesso modo senza mai chiedersi il perché del loro fallimento, e che mezzi é necessario usare per evitare un nuovo insuccesso. Cominciano la battaglia con le stesse armi, e nulla é piü assurdo di cid. Falliscono nuovamente, si ostinano sempre con gli stessi mezzi, senza cercare di vedere se il loro modo di agire é o no conveniente, se hanno inquadrato la realti da un punto di vista giusto, se per caso le loro armi sono arrugginite... Nuovi tentativi e nuovi insuccessi. La macchina umana si mette in moto, spinge a fondo, va su di giri... E l'uomo affonda sempre piü, crede di sentiré spietato su di sé il piede della sfortuna, senza chiedersi se il continuo fallimento non sia dovuto ad un arrestarsi di un meccanismo interiore.

E stato ¡ripetuto piü di una volta: l'uomo vede le circostanze

attraverso il suo stato, cosí come una stazione radio riesce a captare soltanto le onde sulle quali é sintonizzata. L'uomo deve quindi far riparare le valvole eventualmente guaste, comprare un nuovo condensatore.
Non serve assolutamente a niente imprecare contro la vita; é invece utile cercare di utilizzarla nel migliore dei modi. La vita non ha occhi per vedere, né orecchie per ascoltare. Ma se un uomo ha perso in misura piü o meno notevole la sua luciditá, é piü o meno cieco ed andrá ad urtare contro le circostanze.
£ inutile maledire la vita. Per battermi, devo vedere l'awersario, altrimenti sono sconfitto in partenza. Se sono forte ed equilíbrate é un vero gioco adattarsi alie varié circostanze. Questo si chiama riuscire. In caso di sconfitta, avrd davanti a me un awersario ben visibile **e** noto; un awersario che potrd Tendere ancora piü forte. Constaterd allora che spesso questo avversarlo sard io stesso...

Psicología, ragiono, umanosimo

Le cose grandi sono sempre molto semplici. Sarebbe assurdo pensare a Dio come un essere estremamente complícate. Inoltre le grandi cose devono essere accessibili a tutti; altrimenti non sono grandi. Per trovarle, basta partiré dal punto giusto, e conoscere se stessi.
II cammino delle stelle é semplice. La música di Bach é semplice. La vita é semplice. Basta vedere tutte le cose in un rapporto razionale. Gó che é complícate é al di fuori dell'ordine e del ritmo universale. Le persone complícate non appartengono a questo ordine, perché un disordine interiore impedisce loro di vedere e di partecipare alfordine. Le deviazioni interiori non appartengono all'ordine delle cose; la tensione, l'aggressivitl sono al di li dell'ordine.
Le grandi cose sono sempre semplici. La grandezza dell'uomo risiede nella sua sempliciti interiore. Se mi si chiede in nome di die cosa esalto questa grandezza umana, 1*equilibrio e la vera energía, rispondo: «In nome dell'ordine e quindi del bene».
Moke persone si precipitano al cinema o in altri luoghi per

vedere e asediare racconti awenturosi. Ma molto raramente studiano l'uomo che ha compiuto queste awenture, né cercano di sapere il perché di queste awenture. Non vedono che l'aspetto esteriore; il resto é lettera morta.
£ bello aggiungere giorno per giomo qualche cosa alia nostra personalitá. £ bello poter dire: « Oggi mi sono arricchito di questo; mi sono liberato di quest'altro; oggi ho cambiato in questo». In questo modo soltanto l'uomo diventa un fascio armonioso nella salita verso la sempliciti.
Se gli uomini fossero liberi dai loro freni interiori e dal fango, dalle paure e dal continuo ripiegarsi su se stessi, certamente cambierebbero. E se cominciassero a cambiare le persone, tutto cambierebbe. £ una solucione molto semplíce, anche se proprio per questo é difficile ad essere applicata. Per cambiare infatti bisogna saper vedere i nostri problemi.
Molte persone sono come sono; ma tra dieci anni, saranno sempre gli stessi. Non si saranno arricchiti in niente, né liberati di niente... Non valgono veramente di piü?
Si pud sempre imparare qualche cosa; ma dall'inerzia non si ricava niente, se non cose inerti, come Pincoscienza non pud generare che atti incoscienti.
Si dice che la felicité consista nell'essere al posto giusto. Ed é vero. Ma chiediamoci qualche volta se siamo veramente nel giusto posto come uomini, che devono pensare, educare gli altri ed agire sugli altri.
Si afferma anche che ormai si é persa l'arte di essere uomini. Perché dovrebbe essere cosí? Le possibiliti umane al presente sono le stesse di quelle di diecimila anni fa. L'uomo ha sempre lo stesso strumento; ma quante volte gli viene insegnato a suo¡narlo?
« Non tutti possono divenire degli scienziati», affermava una persona. Chi dice di diventare uno scienziato? Se la nostra educazione deve avere come scopo quello di diventare degli specialisti in un solo campo, contribuiamo alia miseria e alia separazione del mondo. Essere un uomo di scienza e nient'altro che questo, é ben poca cosa. La vera cosa importante é avere un'intelligenza lucida, libera da pregiudizi, aperta a tutto.
L'istruzione in sé non é importante. Finché l'educazione non

insegnerá una sintesi della vita, rimarrá astratta e senza valore. Qualsiasi scienza particolare impedisce forse all'uomo di dibattersi nelle contraddizioni e nelle paure. Invece di accentuare le diversitá tra gli individui, l'educazione deve mostrare ció che unisce le persone. Altrimenti la vita continuerá ad essere una serie di conflitti e di dolori.

L'uomo non deve tanto cercare l'istruzione, quanto la pienezza della sua personalitá. Deve cercare di conoscere le sue possibiJitá, di realizzarle, nell'armonia della sua persona.

Conosciamo sempre attraverso il nostro cervello, i nostri sensi e i nostri prismi interni. La prima cosa da fare di fronte ad una situazione é chiederci se l'abbiamo bene esaminata. La vediamo nella sua complessitá? Domani la valuteremo come la valutiamo oggi? Perché molte persone sono pronte a giudicare. Danno giudizi sugli altri, la morale, la relígione, l'ultimo quadro appeso in sala. Intavolano spesso discussioni sulle quali automáticamente non si trovano mai d'accordo. Perché? Perché partono da un punto di vista soggettivo, vedono le cose attraverso un io ingombro di inutili chincaglierie. Sono tuttavia convi n ti di conoscere il mondo nel modo piü giusto.

Essere obiettivi: ó questo uno scopo nobilissimo. Senza obiettività si crede di conoscere, mentre invece non si guarda che attraverso un io deformato. L'obiettività é raggiungibile soltanto liberandosi da tutti i problemi inconsci. Bisogna prima toglier via i prismi interiori, fonte di tutti i giudizi sbagliati.

Nella lucida obiettivitá l'uomo raggiunge la ragione. E allora una forza calma, capace di donare. La ragione non é mai unita alia paura o alia debolezza; ma si trova nelfequilibrio psicológico, quando l'uomo non ha bisogno di fuggire davanti ai problemi. Una volta presa coscienza di sé, i problemi non devono piü far paura.

Non bisogna ammirare ció che é di grande in alcune persone. Questa grandezza non é che il risultato di possibilitá estrinsecate. Bisogna invece deplorare ció che fa difetto in altre persone, in confronto alie loro possibilitá...

Cosí, per mezzo della psicología, l'uomo puó allinearsi insieme ai grandi dell'umanitá ed il suo equilibrio diventa il trampolino di lancio; scompaiono l'angoscia e l'ansietá, e finalmente si rag-

giunge la gioia. L'uomo sale ad un livello superiore, i suoi poteri aumentano. La géneros i tA e la bonti non nascono più da un bisogno interiore, ma da una calma potenza. Raggiunge la comprensione, poiché dentro il suo spirito é ormai cessata ogni ilotta... La sua gentilezza é originata da una grande forza, e non da debolezza. E, salutandovi, auguro a tutti di raggiungere uno stato di pienezza e di grazia.

DIZIONAKIO DEI TERMINI CORRENTI ÜSATI IN PSICOLOGIA

Awerten»

Non sono riportati in questa sezione i termini che'sono gil stati spiegati nel corso dell'opera; tali termini sono contrassegnati con un asterisco *.

A

ABULIA

Indica un déficit parziale o totale di volontá*. E gil stata studiata nel capitolo sulla « Fatica ♦ ».
L'abulia di lieve grado rende difficile il volere. Un abúlico disperde le sue energie, le indirizza in più' direzioni. Dá inizio a numeróse azioni, senza mai pórtame a termíne qualcuna.
In forma più grave, l'abulia costringe il malato a restare a letto (forma di clinomania ♦) e ad abbandonare qualsiasi attiviti. Ritroviamo l'abulia nella depressione ♦, nella neurastenia ♦, nella psicoastenia ♦. Nella malinconia ♦ a volte abbiamo mancanza di volonti. II soggetto resta (qualche volta per dei mesi) in un'inerzia assoluta, e soffre profondamente per questo suo stato, che non riesce a superare. Anche l'alcolismo porta a gravi forme di abulia. Inoltre la volonti é impotente nelle fobie * e

nelle ossessioni*; la persona si trova quindi nella impossibilitá. di superare i sintomi dolorosi della sua malattia.

ADATTAMENTO

L'adattamento, o assuefazione, ¿ una reazione per mezzo della quale una persona modifica il proprio comportamento, per far fronte alie nuove circostanze. La vita umana richiede un'infinitó, di adattamenti, sia fisici che psicologici (adattamento alie varia* zioni di temperatura, a una nuova situazione, ad uno shock emotivo...). La maggior parte dei complessi * sono originati dalla mancanza di adattamento. II disadattamento é frecuente nei primi anni della vita: disadattamento dei bambini ai genitorí, all'ambiente scolastico, alia nascita di un fratellino, di una sorellina. Anche nella vita adulta abbiamo frequenti disadattamenti: alia sessualitó ♦, alia religione, al servizio militare, ad un impiego, al matrimonio*. La mancanza di adattamento é causa frequente di nevrosi ♦ e di conflitti interiori ♦. Lo studio dell'adattamento umano é stato oggetto praticamente di tutta Popera. In ogni modo la possibiliti di adattarsi ad ogni circostanza é infinitamente preziosa per un essere umano. É un segno importante dell'equilibrio ♦,

AFFETTIVITA

L'affettivitó é l'insieme delle nostre reazioni psichiche di fronte alia vita. É quindi un aspetto fondamentale della psicológia umana. L'affettivitó catalizza i nostri istinti, le tendenze del nostro inconscio*, i nostri pensieri. Dirige le nostre azioni. Determina le nostre emozioni ♦, il nostro umore *, le nostre passioni ♦. L'affettivitó delimita quindi un immenso campo della psiche umana, ed é soggetta a numerosi disturbi. I conflitti interiori ♦, i complessi ♦, le nevrosi ♦, le psicosi ♦, le rimozioni ♦, sono tutte reazioni affettive.

Gli shock affettivi sono causati dalla comparsa improwisa di una circostanza straordinaria, che rende il soggetto incapace di

adattamento *. Lo shock affettivo diventa allora uno shock emotivo *. Gli shock affettivi piü usuali sono: lutti, rotture sentimental!, disastri finanziari, le grandi sorprese, le gioie intense. Alcuni shock affettivi possono provocare nevrosi ♦ e psicosi ♦. Abbiamo allora tutte le reazioni tipiche delle emozioni.

AFFETTIVO-RÍTARDO

Un individuo, ritardato affettivamente, pud avere intelligenza nórmale o superiore. Tuttavia la sua affettiviti * non si é sviluppata normalmente, ritardando cosí la sua maturitá psichica. E il caso di numerosi complessi ♦, primo di tutti il complesso di Edipo*. II soggetto resta ancorato ad alcune circostanze del passato; non puó quindi adattarsi alie situazioni nuove che gli si presentano. Ecco allora il fallimento, l'angoscia ♦, la nevrosi ♦. I ritardi affettivi si manifestano in numerosi campi: sessualitá, sentimenti di inferioritá, timidczza, rimozioni. La psicoterapia del profondo richiama mentalmente il soggetto da un passato al quale resta attaccato, dandogli anche una nórmale affettività. H ritardo affettivo non ha niente in comune con il ritardo mentale (minorazione psichica).

ALCOOLISMO

L'alcoolismo é un vero flagello sociale e mentale. Porta spesso alia degradazione psichica e morale, alia psicosi ♦, all'impulso ♦ crimínale.
Le statistiche parlano chiare: ¡1 principale « fornitore » degli ospedali psichiatrici é proprio l'alcoolismo. La forma piü pericolosa é l'alcoolismo crónico.
II bevitore non é mai ubriaco, e lentamente insorgono i sintomi dell'alcoolismo crónico. Quali sono le cause principali di questa forma? Molto spesso una particolare predisposizione al bere si rivela nei discendenti di alcoolizzati; troviamo come cause frequentí anche la minorazione psichica ♦, la psicoastenia ♦, lo squilibrio.
Questa intossicazione alcoolica puó essere causata dall'abitudine

(ambiente sociale, miseria, amor proprio sbagliato, imitazione degli altri, mancanza di lavoro, ecc.).
Gli effetti deU'alcoolismo crónico sono prima di tutto fisici: reñí, fegato, stomaco, polinevriti, mancanza di vitamina B, disordini del metabolismo, lesioni al cervello. Dopo alcuni anni compaiono altri gravi disturbi: tremito, incubi nottumi, crampi alie gambe, anoressia *, esaurimento ♦, agitazione, neuroastenia ♦. In seguito la situazione precipita. Si annullano 1'energia e la volontà ♦; quindi indifferenza, collere ♦ improwise e spaventose, gelosia * feroce, violenze, abbandono dei figli, ecc. Nella donna possono manifestarsi forme di isteria*.
L'alcoolismo crónico provoca molto spesso gravi psicosi ♦, allucinazioni *...
II *delirium tremens* é una reazione spaventosa del malato alcoolizzato. L in preda a allucinazioni terrificanti, assiste a spettacoli di uccisioni, di incendi, di devastazioni; vede passare davanti ai suoi occhi animali, serpenti, topi; scorge sui muri ragnatele immense. II *delirium tremens* é accompagnato da un profondo ed incontrollabile terrore che spinge alia fuga, all'omicidio, al suicidio. É uno dei casi piü frequenti di ¿inmediato intervento psichiatrico.

ALIENAZIONE MENTALE

Alienato significa « estraneo ». L'alienazione é la perdita della ragione che ha come conseguenza l'irresponsabiliti del soggetto che ne é colpito; 1'alienato diventa inadatto a vivere in societi e anche pericoloso.

ALLUCINAZIONE

L'allucinazione é un fenómeno psichico che soggettivamente ha tutte le caratteristiche della percezione (sensazioni, visioni, voci, ecc.), senza peró che vi siano stimoli sensoriali obbiettivi. Le forme di allucinazioni sono numeróse (allucinazioni dell'udito, dell'odorato, visive, ecc.); citeremo soltanto le piü frequenti.

Alcune allucinazioni in forme non gravi sono normali e tutti possono averie: vedere delle lucí, sentiré un ronzio, ecc. Altre allucinazioni normali sono i sogni notturni e le immagini del dormiveglia.

Le allucinazioni patologiche sono una deformazione della realti. II malato vede per esempio una macchia sulla porta e crede che sia un ragno spaventoso; reagisce allora con ü terrore, con la fuga, o tentando di colpire il ragno, ecc.

In questo caso abbiamo quindi una realtá (la macchia) deformata.

Altre allucinazioni si presentano senza nessuna causa esterna: il soggetto sente delle voci, risponde a discorsi di persone che non esistono. Discute con interlocutori invisibili, sente minacce rivolte a lui, il suo sguardo si fissa in un punto. Si difende barricandosi o otturandosi le orecchie. Costruisce una serie di ostacoli per proteggersi dalle onde che «captano il suo pensiero ». Donne in preda alie allucinazioni affermano di essere violéntate da persecutor i... (vedi: Delirio di persecuzione, al-1'indice).

Numeróse sono le cause delle allucinazioni, fra le quali: lesioni dei centri nervosi, intossicazioni, epilessia. II *delirum tremens* é un esempio terribile di allucinazione.

I malati reagiscono naturalmente come se le loro allucinazioni fossero reali. Fuggono o colpiscono, diventando cosí estremamente pericolosi.

Anche nella psicosi maniaco depressiva, nella malinconia, in certe nevrosi (particolarmente l'ossessione) si hanno allucinazioni. Ma se si tratta di nevrosi, il soggetto non crede alia realti delfallucinazione.

ALTRUISMO

£ amore, dedizione per gli altri. L'altruista pensa continuamente agli altri o per bontá. naturale... oppure per squilibrio mentale. Esistono infatti forme patologiche di altruismo, che apparentemente si confondono con il vero altruismo, ma che in realtá na* ©condono tutt'altre cose. Cosa afferma La Rochefoucauld ?:

«... spesso ci vergogneremmo del le nostre più belle azioni se gli altri vedessero tutti i motivi che le hanno determínate... ».
L'autoritarismo *, sotto certe forme, é la fonte di un cosiddetto altruismo; la bontá, la generositá, la benevolenza spesso sono dettate da un profondo egoísmo*. II complesso di inferioriti* é molto spesso alia base di un atteggiamento altruista. II soggetto in questo caso ha bisogno deU'ammirazione e della riconoscenza degli altri per credersi forte...
Esistono poi vere e proprie manie di bonti e di sacrificio. Le abbiamo studiate nel capitolo dedicato a Janet e alie persone che stancano.

AMBIZIONE

£ la ricerca esagerata (fino a raggiungere forme ossessive) di ricchezza, di gloria e di onori. £ accettabile soltanto se ha per scopo il bello, il bene, cid che é nobile. Quanto al resto!... Sotto il suo aspetto morboso, l'ambizione si rivela nella vanitá. * e nell'orgoglio*. É frequente negli squilibrati, nei minorati psichici * e nei paranoici ♦.

AMNESIA

£ un disturbo più o meno profondo consistente nella perdita della memoria. Esistono molte forme di amnesia:
1) 11 soggetto é incapace di ricordarsi degli awenimenti via via che si presentano (questa forma si ritrova soprattutto nella confusione mentale).
2) II soggetto dimentica awenimenti anteriori alia sua malattia.
3) Alcuni awenimenti sembrano dimenticati. In realti, rimane la traccia degli awenimenti; si puó quindi pensare che non vi sia totale dimenticanza.
Queste situazioni « dimenticate » risalgono a volte alia coscienza in seguito a particolari awenimenti.
4) L' amnesia pud essere provocata da cause affettive. II soggetto dimentica cose troppo dolorose per lui. Questo tipo di amnesia é riscontrabile neUe fimozioni ♦.

Inoltre, in clínica psichiatrica, sono frequenti i disturbi della memoria e vari shock emotivi ♦, isteria *, sdoppiamento della personalitá ♦, cpilessia ♦.

AMOR PROPRIO

Sentimento'della dignitá personaje e del proprio valore. L'amor proprio (che sia bene o mate impiegato) é quasi sempre un segno di debolezza e di sentimento di inferioriti*. Un soggetto veramente forte non ha affatto bisogno di fare appello all'amor proprio; chi dice amor proprio dice timore di essere attaccato. Un essere veramente forte si sente minacciato? Ha bisogno di ricordare il proprio valore? Una persona piena di amor proprio é soggetta alia suscettibilità ♦, ed alia irritabiliti ♦. Si preoccupa troppo della considerazione e della stima degli altri.

ANSIETA

t una specie di malessere interiore, indefinito e continuo. Si manifesta con sensazioni piü o meno vaghe di incertezza, in* sicurezza, senza alcun motivo oggettivo. II soggetto teme un imminente malore, un accidente; la sua immaginazione prospetta situazioni a volte terrificanti in cui andrl a cacciarsi, senza potersene liberare. II soggetto si trova anche in continuo stato di aliarme, prova una penosa sensazione di impotenza di fronte a pericoli che sente ¿ncombere. Questo stato d'animo si ritrova generalmente nella depressione ♦, nella psicoastenia * e nella maggior parte delle nevrosi *. Ad uno stadio più grave l'ansietá diventa angoscia, con tutte le sue numeróse e dolorose manifestazioni.

APATIA

£ una condizione caratterizzata da una diminuzione o assenza di qualsiasi reazione afiFettiva; provoca indifferenza, mancanza di reazione di fronte alie ciroostanze abituali ed una grande inerzia ¿sica. Vi sono diverse forme di apatía:

1) L'apatia costituzionale. II soggetto é fiacco e indolente per natura e per temperamento *. La sua indifierenza e pigrizia denotano una deficienza fisica o mentale.
2) L'apatia é un sintomo di insufficienza ghiandolare (tiroide, ipofisi, capsule surrenali).
3) La confusione mentale all'inizio provoca l'apatia ♦, con rallentamento intellettuale che arriva a volte fino alio stupore.
4) La sch izo fren ia * all'inizio si rivela con una apatía e una indifierenza totale. Lo schizofrenico «volta le spalle» alia realtà esterna, per rinchiudersi totalmente nei suoi sogni interiori.
II trattamento dell'apatia dipende dalle cause (psicoterapia, medicina ordinaria o psicosomatica, elettroshock, ecc.).

ARTERIOSCLEROSI CEREBRALE

Questa malattia si manifesta all'inizio con una serie di sintomi: vertigini, male di testa, perdita improvvisa della memoria o dell'orientamento (il soggetto é incapace di dire il suo nome o di ritrovare la sua abitazione). Queste perdite di memoria possono durare qualche ora o qualche giorno e sono generalmente seguite da un ritorno ad un comportamento nórmale.
Si manifestano anche improvvisi cambiamenti di carattere; il soggetto va in collera senza motivo, diventa turbolento, insopportabile, impúdico. Molto spesso il malato si rende conto della sua impotenza cerebrale e ne soffre come di una minorazione. La sua depressione ♦ pud portarlo alia malinconia, accompagnata dall'ansieti *. Diventa di una sensibilità esagerata e piange per niente.
Le gravi conseguenze di questa malattia possono essere: paralisi *, disturbi del linguaggio, impossibiliti di eseguire alcuni movimenti, epilessia*.
A volte un accidente grave conduce all'infermiti (per esempio, nel caso di una emorragia). Si assiste anche a un progressivo scadimento intellettuale.
Naturalmente possono presentarsi situazioni molto delicate dovute alia deficienza intellettuale e alie sregolatczze del compor-

Cultura in Ita

tamento di un malato simile. Si pongono quindi problemi sia medid che legali.

ASSENZA

É una perdita improwisa e momentánea della coscienza. Ecco il soggetto in piena attivitá: lavora, parla, improwisamente diventa assente, impallidisce, il suo sguardo diventa fisso. Totale vuoto del pensiero. Successivamente riprende il suo lavoro ed il discorso nel punto in cui li aveva lasciati. L'assenza é spesso seguita da perdita di memoria (amnesia ♦). Non ci sono né caduta né convulsión i. Quando l'assenza si prolunga, il malato presenta a volte alcuni fenomeni, borbotta in modo incomprensibile, cammina o continua macchinalmente azioni comí nciate prima della crisi. Le assenze si prolungano generalmente per qualche secondo. Spesso hanno origine epilettica, ed é la manifestazíone piü caratteristica del piccolo male.

ATONIA

É una diminuzíone del tono (tensione) nervoso, con masciamento muscolare (spesso all'utero, alio stomaco, alfintestino). L*astenia e alcuni esaurimenti* indeboliscono la capacitó di contrazione dei muscoli, impedendo a volte al malato di reggersi in piedi.

AVARIZIA

L'avarizia ¿ una perversione ♦ dell'istinto di conservazione. La tendenza al risparmio é piü che naturale nell'uomo, se é indirizzata ad assicurare un futuro stabile. Ma nell'avaro ci troviamo di fronte a tutt'altra cosa. II suo risparmiare oltrepassa lo scopo, come quei mendicanti che dormono sui materassi imbottiti di fogli da mille.

L'avarizia corrisponde ad uno squilibrio psichico ed ¿ spesso legata a dei complessi ♦. La si riscontra in certi stati patologici (malinconia ♦ e paranoia ♦, per esempio).

Cultura in Ita

BARBITURICI, assuefailone ai

Ognuno sa che i barbiturici e gli ipnotici si acquistano molto fácilmente, nonostante le prescrizioni mediche obbligatorie. Queste sostanze sono a volte dei preziosi ausiliari (nelle agitazioni ♦, nelle angosce *, nell'insonnia ♦), ma devono essere usati soltanto dopo prescrizione medica.
L'intossicazione crónica é un risultato frequente dell'assuefazione ai barbiturici. Lo stato físico e psichico dell'intossicato é caratteristico: disturbi dell'umore ♦, angosce ♦, irritazione, depressione *, diminuzione del controllo morale, squilibrio nervoso, tremito, disturbi dell'andatura, della memoria e dell'attenzione.
L'assorbimento massivo di barbiturici porta al coma da barbiturismo, con febbre e frequenti complicazioni polmonari, collassi cardiaci che possono avere esito leale. L'intossicato dovri essere sottoposto ad un trattamento minuzioso. Non é sufficiente disintossicare il soggetto; ancora una volta é necessario scoprire perché egli ha cercato la fuga nei tossici. Poiché I'insonnia é causa frequente di assuefazione ai barbiturici, bisogneri scoprirne la causa. E física o psicológica? Questa é la prima domanda da porsi. Bisognerá contrallare attentamente lo squilibrio nervoso. Bisognerá curare l'igiene e il ritmo della vita del soggetto. Inoltre la psicoterapia (particolarmente la psicoanalisi ♦) troverá gli eventuali disturbi che costituiscono il punto di partenza. Elimineri quindi i conflitti affettivi *, i complessi *, le ansietà ♦.

BALBUZIE

Difetto molto penoso e moralmente doloroso, la balbuzie é un disturbo del linguaggio. Si awicina ai tic*, all'emozione ♦, alie fobie *, alie ossessioni ♦. La balbuzie é conseguenza di números! disturbi. Al primo posto troviamo i disturbi dell'articolazione. II balbuziente o ripete convulsamente la stessa sillaba, oppure gli organi periferici della parola si bloccano in una specie di

Cultura in Ita

spasmo, seguito da una liberazione precipitosa o esplosiva della parola. II balbuziente resta spesso inerte e come assente, prima di cominciare a parlare.

I disturbi della parola sono sempre accompagnati da molte manifestazioni. Abbiamo disturbi della respirazione (alterazione del ritmo inspiratorio ed espiratorio, spasmi della glottide). Inoltre il soggetto fa smorfie, presenta dei tic, delle contorsioni della bocea. Abbiamo poi coñtrazioni delle mani, aggrottamento delle sopracciglia, ecc.

La balbuzie non é mai continua; scompare per esempio nel canto, anche in presenza di altre persone. La balbuzie aumenta con l'emotiviti, la paura, la fatica, e quando il soggetto si trova ip difficoltL Questo difetto diminuisce nella spontaneiti, nelle effusioni sentimentali. Per molto tempo si é pensato che la balbuzie fosse originata daH'iperemotivitá. É chiaro che il balbuziente é un emotivo; ma questa emotiviti*, é spesso il risultato di un complesso di inferioritá ♦ provocato dal difetto stesso. Questa emotiviti si localizza allora negli organi della parola. É molto importante ricercare le cause, che possono essere numeróse : emotiviti, shock emotivo ♦, mancinismo ♦ contrastato dagli educatori, disturbi nervosi. Troviamo spesso in primo piano: i conflitti affettivi * (conflitti interiori dovuti al clima familiare o scolastico; paura inconscia * di un genitore, rimozioni ♦, complessi ♦). Esiste in tutti questi casi un ritardo affettivo *.

II trattamento? Si tratta di educare il ritmo respiratorio (con diverse tecniche), di controllare l'accento e la fluiditi delle parole, come puré la chiarezza del pensiero. Sono molto utili esercizi di rilasciamento muscolare (la técnica dello yoga é molto interesante a questo riguardo). Se esistono conflitti interiori, una nevrosi o dei complessi * bisogneri ricorrere alia psicoterapia. Si dovri cercare di eliminare il complesso di interioriti poiché rinforza la fobia ♦ del parlare. Ottimi risultati si hanno con la psicoanalisi ♦.

CAPARBIETA

Si tratta di una forma di ostinazione cieca e ridicola. £ un vero blocco mentale, contro il guale vanno ad infrangersi tutti i ragionamenti. II caparbio é pieno di pregiudizi, di opinioni preconcette, di prevenzioni. La caparbieti molte volte nasconde stati di ritardo mentale*, come puré sentimenti di inferioritl '*. Ma il colmo é che spesso la caparbieta viene scambiata con la volontá.

CARATTERE

É stato studiato in « psicotecnica ».

CATALESSI

Conosciamo il sonno catalettico, che di l'impressione della morte. Questo stato pud presentarsi al momento del risveglio, o in scguito ad emozioni molto violente. II sonno catalettico dura a volte gualche ora; sono stati segnalati dei casi in cui il sonno si é prolungato per anni. Questo sonno non é che apparente: il malato é cosciente, capisce e registra tutto quello che succede intorno a luí, rimanendo a volte senza reazione né difesa.
Per mezzo de!Hipnotismo ♦ si pud provocare la catalessi, che é una condizione caratterizzata dall'incapacitá del soggetto di iniziativa c di spontaneiti; il catalettico é incapace di muoversi spontaneamente e mantiene la posizione che gli é stata ordinata. Alcuni disturbi neurologici possono causare questo disordine (per esempio, lesioni frontali).
Esistono anche stati di catalessi dovuti al Histeria ♦; la crisi si manifesta improwisamente con rigiditi delle membra, il tronco assume la forma di un arco. La catalessi isterica (paralisi) pud prolungarsi per anni, per poi guariré istantaneamente (COQ la psicoterapia ♦, per uno shock emotivo, ecc.). Da qui il carattere miracoloso di certe guarigioni di paralisi, davanti alie qualí la chiesa si mantiene sempre in un atteggiamento prudente. La

Cultura in Ita

catalessi é un fenómeno molto studiato e discusso, dato che non é soltanto un fatto puramente muscolare, ma intervengono diversi fattori psichici che si riflettono sulla fibra muscolare*

CINISMO

I cinici furono una scuola filosófica fondata da Antistene, discepolo del famoso Socrate. I continuatori moderni, come gli antichi, sfidano l'opinione pubblica, le convenienze, si prendono beffa degli aspetti superficiali della morale.
II cinismo puó essere l'espressione di una intelligenza chiara che osserva le cose con la luciditi di una lastra fotográfica. Puó essere anche (come nell'umorismo e nella beffa) il sintomo di un profondo scoraggiamento.
Ma un atteggiamento cinico non é spesso necessario per scuotere un mondo che sta dormendo?

CLASTOMANIA

Impulso morboso che spinge alia distruzione di determinad oggetti. II malato distrugge tutto ció che trova a portata di mano, con qualsiasi mezzo. La dastomania si manifesta in certe forme di idiozia o nell'agitazione della psicosi maniaco-depressiva *.

CLEPTOMANIA

£ un impulso morboso ed ossessivo che spinge il soggetto ad impossessarsi di qualcosa. La cleptomanía é una vera ossessione; il malato lotta con angoscia contro il desiderio di rubare; il furto lo solleva da questa angoscia. Molte donne sono colpite da cleptomanía. Ma ¿ spesso difficile accertare se si tratta di una vera malattia... potendo essere questa una buona scusa!
Ad ogni modo la vera cleptomanía si manifesta in alcuni squilibri, in alcune depressiom o in seguito a sconvolgimenti fisid: menopausa, gravidanza, ecc.

CLINOMANIA

Comportamento patológico che consiste in una tendenza anormale a restare a letto o in posizione orizzontale. Secondo la psicoanalisi alcuni dinomaniaci dimostrano un ritomo ad un comportamento infantile: la ricerca ¿ella culla od anche del seno materno. Questa forma di dinomania puó diventare una vera ossessione *. Numerosi malati hanno la tendenza a confinarsi a letto, e la psicoastenia ♦ é spesso una delle cause frequenti.

COLLERA

£ un impulso a notevole componente emotiva, spesso provócate da una contraríete, un'offesa, un'ingiustizia, che spinge ad infliggere una sofferenza ad altri. La collera provoca un'eccitazione verbale e motoria; le scariche emotive sono a sbalzi. In certi casi la collera annienta la cosdenza, il soggetto perde completamente il controllo di se stesso; « é fuori di sé», « non sa piü quello che fa », ecc. La collera é accompagnata da numeróse manifestazioni: pallore, rossore alia faccia, tremiti, disturbi cardiad e respiratori. A volte si hanno fenomeni di conversione*: il soggetto diventa afono, muto, paralizzato... o cade morto. La collera spesso é una reazione sproporzionata alia causa. A meno che non sia una improwisa scarica di estilità rimossa, di aggressivitá repressa, di ruminazione mentale prolungata, di gelosia. Si tratta allora di una collera a scoppio ritardato.

Come ogni emozione violenta, la collera provoca una mancanza di padronanza di sé, frutto di una scarsa armonía cerebrale (esaurimento ♦, iperaffaticamento ♦, emotiviti ♦, rimozioni ♦). Ne abbiamo giá esaminato il meccanismo nella medicina psicosomatica. Vi sono poi forme di collera puramente patológica: epilessia *, intossicazioni alcooliche, alcune manie ♦, paranoia ♦.

CONDISCENDENZA

L'uomo condiscendente si degna di scendere al livello di un inferiore. Questa condiscendenza é sempre un sintomo di de-

Cultura in Ita

bolezza, di opportunitl o di sentimento di inferioriti. Alcune persone infatti non ammirano la condiscendenza dei grandi che hanno la bontá. di discendere fino ad esse? «Nón é affatto superbo », affermano allora. Ma questa opinione, captata dalla persona condiscendente, rafforza il concetto che essa ha di se stessa. Prova COSÍ una sensazione di bontá e di forza, della quale ha bisogno per camuflare i propri sentimenti di inferioriti.
La vera grandezza non é mai condiscendente. Come potrebbe esserlo, dal momento che il vero grande uomo ignora di esserlo?

CONFUTTO

Per comprendere bene questo termine bisogna leggere il capitolo dedicato alia psicoanalisi. Chi dice conflitto dice lotta. C'é conflitto quando c'é contraddizione tra piü tendenze deU'aflettivid. Per esempio: una tendenza sessuale puó essere in contraddizione con la morale del soggetto. Impulsi ostili verso un genitore sono in contraddizione col rispetto e con l'affetto a lui dovuti.
I conflitti affettivi sono la causa di molte nevrosi*, di rimozioni * e di complessi ♦.

CONTRADDIZIONE, «pinto di

£ sempre il sintomo di una deficienza psichica o di una mancanza di adattamento ♦. Lo spirito di contraddizione é un tic; la persona sostiene il contrario di cid che dice un altro, o agisce in modo opposto al suo desiderio. Questo spirito di contraddizione é generalmente automático ed inconscio. I muscoli si contraggono ed il soggetto esegue il movimento inverso. Alcuni malati scappano quando sono chiamati o ri ti rano la mano quando gli viene chiesta.
Lo spirito di contraddizione pud essere l'effetto di un complesso, di un disadattamento all'ambiente (per es., bambini di fronte ai loro genitori). Nella vita adulta, lo spirito di contraddizione si riscontra abitualmente nella vaniti e nel sentimento di inferioritá. 11 soggetto si oppone agli altri per provare una sen-

sazione di forza e di superioritá intellettuale (come dimostra abbondantemente l'automobilismo e la vita quotidiana).
In psicopatologia, lo si ritrova nei minorati psichici, nei paranoia, nei confusi mentali.

COPROLALIA

É una tendenza impulsiva a pronunciare parole oscene e volgari. La si riscontra negli adolescenti, timidi. L'adolescente col suo linguaggio cerca cosí di provare la sua viriliti ed il suo bisogno di liberti (per opposizione alie convenzioni ammesse). La coprolalia si ritrova anche in alcune psicosi: la maniaco depressiva, per esempio.

COPROMANIA

Tendenza che certi malati hanno ad imbrattarsi con i loro escrementi. Sporcano i vestiti, i muri, bevono la loro urina. La copromania si ritrova come fatto nórmale nei bambini. Come fatto anormale negli idioti e in certe forme di mania.

CORAGGIO

II vero coraggio proviene da una grande forza psichica e física. Allora é naturale come respirare. Questo coraggio é continuo; niente lo pud intaccare.
Esiste il coraggio occasionale. Pud manifestará in situazioni straordinarie (incidenti, guerra) che rivelano grandi azioni coraggiose. Allora é difficile dire se l'atto é il risultato di una emozione, di tensione o di vero coraggio.

CRETINISMO

II cretino é un degenerato físico con minorazioni psichiche. II cretinismo é legato ad una insufficienza tiroidea. Lo si riscontra soprattutto in alcuni villaggi di montagna (cretinismo endémico).

CUPIDIGIA

La cupidigia é una passione, una perversione dell'istinto di conservazione. La cupidigia. differisce dall'avarizia: l'avaro accumula i beni senza spenderli, mentre 1'ávido desidera gioime físicamente e moralmente. Questa passione lo spinge a furti, a ricatti. La cupidigia ó un sintomo di tara mentale, che deve essere ricercata.

D

DELIRIUM TREMENS

Vedi Alcoolismo.

DIPSOMANIA

E il bisogno irresistibile di bere forti dosi di alcoolici. La dipsomanía ó una vera ossessione, contro la quale é vana ogni resistenza.
La dipsomanía si riscontra spesso nei discendenti di alcoolizzati e non deve essere confusa con 1'abitudine ad ubriacarsi. Si manifesta con crisi intermittenti, che iniziano con un periodo di profonda tristezza e di ruminazione mentale.

DISTRAZIONE

Essere distratti significa rivolgere l'attenzione verso una circostanza che non ha niente a che vedere con ció che si pensa in quel determínate momento. Gli scienziati sono distratti per eccellenza; in realtá essi sono concentrati su un problema. Questa concentrazione ♦ li rende del tutto distratti verso ció che non ha attinenza con il loro problema (meccanismo dell'inibizione *). La dístrazione puó essere causata anche da una mancanza di concentrazione : é il caso dello scolaro continuamente distratto. Nel caso dello scienziato si ha eccesso di concentrazione; nel caso dello scolaro si ha difetto di concentrazione.

Ritroviamo la distrazione anche in alcune ncvrosi * e psicosi ♦; per esempio nei malinconici, che rimuginano idee di colpa dalle quali niente li puó distrarre. La psicoastenia ♦ spesso rivela una mancanza di concentrazione con dispersione delie idee.

DUBBIO

II dubbio é nórmale quando é originato dall'esame sistemático di una situazione. Esitiamo tra il si e il no per insufficienza di prove. Si tratta allora di un dubbio lucido e volontario, che provoca soltanto un mínimo di ansieti.
Invece il dubbio anormale é il piü delle volte molto penoso. Provoca un bisogno continuo di verificare, di ricominciare anche le piü semplici azioni.
£ un sintomo di vero e proprio esaurimento. La tale persona, per esempio, torna cento volte sui suoi passi per verificare, con rabbia ed angoscia, se ha chiuso bene una porta. J1 tale medico si rodé giorno e notte, nel timore di avere sbagliato le sue prescrizioni. Questo tipo di dubbio si riscontra in alcune nevrosi ♦. A volte il malato é dominato da un dubbio terribile per ogni sua azione, e soffre penosamente. Si tratta in questo caso di una forma di ossessione *.

E

EGOISMO

L'egoismo ¿ essenzialmente una tendenza naturale alia conservazione della vita. II subcosciente dell'uomo non chiede che una cosa: la soddisfazione immediata dei suoi bisogni organici e psicologici. Il fatto é chiaro nel bambino piccolo: questo problema é stato studiato in psicoanalisi. L'educazione mette un freno a questo egoísmo naturale, insegnando il rispetto degli altri e la vita associata.
Quanto all'egoismo degli adulti, é spesso il risultato di uno squilibrio físico e psichico. Lo si riscontra in alcune nevrosi, in cui il soggetto si rinchiude in se stesso, rivolto ai suoi com-

Cultura in Ita

plessi *, alie sue rimozioni ♦. Inoltre ¡' egoísmo puó assumere l'aspetto della bontá. e dell'altruismo.
Molti educatori sono egoisti senza saperlo. Numerosi sono i genitori che desíderano formare i figli a loro somiglianza. Alcune madri desíderano inconsciamente che il loro ragazzo rimanga «piccolo» il piü a lungo possibile. Alcuni padri vo gliono che i loro figli continuino il loro mestiere. Molti autoritari « venderebbero la camicia » per i loro figli, per meglio dominarli.
Tutte queste forme di egoísmo sono frutto di nevrosi. Rendersi conto dei propri egoismi profondi é uno dei compiti piü difficili e piü nobili dell'uomo.

ENCEFALITE

Questo termine designa tutti i processi infiammatori di una parte piü o meno estesa dell'encefalo (cervello). Essi possono essere cronici o acutí, diffusi o localizzati. Molte sono le cause: microbi, infezioni, sifilide, tubercolosi, malaria, insolazione, esiti da mastoidite o da sinusite, ossido ¿i carbónio, alcoolismo crónico, ecc.
Le encefaliti nell'infanzia hanno spesso come conseguenza paralisi, strabismo, predisposizione all'epilessia, ritardo psichico.

ENERGIA

L'energía naturale permette di passare all'azione ¡inmediatamente senza sforzo né tensione. La vera energía é invisibile. Se una persona deve stringere i denti e fare appello alia propria energía vuol dire che ne é privo. L'energia si awicina alia volontá ♦; deve essere l'opposto della tensione e della ostinazione. Chi dice energía, dice equilibrio e facilitó ad adattarsi alie circostanze.
Alcune persone apparen temen te sono energiche; invece la loro é falsa energía ed é la compensazione di una debolezza. La si ritrova nei deboli trasformatisi in gradassi, nei paurosi diventati violenti e negli autoritari, Tutti questi casi sono stati studiati nei corso dell'opera,

Cultura in Ita

Vedi all'indice: f a tica, timidezza, aggressivitá, autoritarismo, volontA.

ENURESI

L'enuresi ¿ la famosa «pipi a letto » dei bambini e degli adolescenti.
Si ha emissione involontaria di uriñe durante il sonno, tolto questo difetto, il bambino é perfettamente nórmale. Vi possono essere cause fisiche, ma il piü delle volte essa ¿ dovuta a disturbi dell'affettiviti.
La psicoanalisi mette in luce una delle cause più frequenti: alcuni bambini sono colpiti da enuresi in seguito ad uno shock affettivo* (nascita di un fratellino, separazione tra genitori, liti, ecc.). Anche le rimozioni ♦ e il ritardo affettivo ♦ possono essere due cause molto frequenti.
L'enuresi si presenta allora come una vera « protesta » a livello dell'inconscio ed é spesso accompagnata da masturbazione. All'enuresi sono spesso legati fattori fisici e psicologici; tuttavia non é raro trovare cause essenzialmente psicologiche.
II trattamento deve basarsi su uno studio approfondito di ogni caso particolare (bambino, ambiente familiare, situazioni morali, conflitti morali). Inoltre é consigliabile svegliare il bambino dopo il primo sonno per farlo orinare.
L'enuresi é un difetto leggero... anche se i suoi risultati lo sono meno! É evidente che un adolescente che continua ad orinare a letto prova dei sentimenti di inferioriti e di vergogna. Questo vero e proprio handicap puó essere eliminato abbastanza fácilmente con la medicina e la psicología.

EPHESSIA

Gli attacchi epilettici si verificano ad intervalli variabili. L'epilessia é caratterizzata da parossismi neuropsichici. Essi assumono numeróse forme, tra le quali la piü conosciuta *é* la crisi convulsiva generalizzata (crisi tonico-clonica). II malato lancia un grido ¿narticolato e cade improvvisamente senza conoscenza.

Rímane in uno stato di rigiditá per qualche secondo: é la fase tónica. Quindi si verificáno contrazioni ritmiche di tutti i muscoli: é la fase clónica. Queste contrazioni continuano generalmente per circa cinquanta secondi. Successivamente il soggetto resta inerte ed incosciente, la sua respirazione diventa pesante. Spesso durante la crisi il malato si morde la lingua, defeca o eiacula.
La crisi propriamente detta a volte é preceduta da un fenómeno che si chiama «aura »: il malato prova una violenta angoscia ed ha una forte impressione di estraneitá. Dopo l'attacco la coscienza ritorna poco a poco nórmale; c'é però uno stadio intermedio di confusione mentale.
Vi sono poi numeróse altre forme, che possono manifestarsi da solé, oppure altérnate alie crisi convulsive. Ecco le piü diffuse: convulsión i localizzate in una sola parte - perdita di coscienza e caduta, ma senza convulsioni - rigiditá muscolare senza convulsioni - sonno improwiso e momentáneo.
Altre manifestazioni epilettiche: le assenze, impulsi di collera, ecc. I parossismi e le crisi sono spesso seguiti da amnesia; anche la confusione mentale é un sintomo dell'epilessia. A volte (soprattutto nei minorati) si ha una crisi di collera; questo « furore epilettico » pud portare ad un omicidio immotivato, con accanimento sulla vittima (il soggetto é irresponsabile). L'epilessia é una malattia diffusa che pud presentare numeróse manifestazioni, che vanno dalla grande crisi alie assenze. Molti epilettici sono in grado di lavorare ma *é* evidente che il lavoro deve essere scelto in funzione dei possibili attacchi.
Le cause dell'epilessia sono varié: traumi cranici, encefalite acuta, paralisi generale, uricemia, eclampsia (nelle donne incinte i cui reni funzionano con difficoltá), tumori, ascessi, ecc.

EQUILIBRIO

Ogni manifestazíone dell'uomo tende ad un equilibrio, ed al benessere che ne deriva. La malattia stessa é una reazione dell'organismo che cerca di ritrovare un equilibrio minacciato.

Lo scopo ultimo di ciascun essere umano é raggiungere l'equilibrio, vale a dire la calma, l'accordo con se stesso, l'armonia. L'energia di un uomo equilíbrate é notevole, I rapporti tra cervello e corpo sono perfettamenté bilanciati. Le emozioni sono poco intense e non originano disordini. Non é possibile 1'equilibrio senza un armonioso funzionamento della macchina umana. £ inoltre necessario che 6compaiano tutte le « carie » mentali quali: complessi *, rimozioni *, sentimenti di inferioritá *, angosce *, aggressivitá ♦, ecc. Scopo di tutte le cure non é ¡'equilibrio físico e psichico?

ERGOTERAPIA

£ la cura per mezzo del lavoro applicata con successo in alcune malattie mentali. £ la base di un recupero morale, assicura il riadattamento sociale e dá. il gusto del lavoro bene eseguito. £ particolarmente indicato il giardinaggio che é bene accettato da malati di diverse categorie sociali.

ESTASI

II soggetto in estasi é come traspórtate in un mondo inaccessibile. Esprime beatitudine e smette di comunicare con il suo ambiente abituale. II misticismo é una causa dell'estasi; ma alcune estasi sono soltanto patologiche.

L'estasi mística. - La parola é interrotta, la respirazione é debole. II soggetto ha una sensazione di raffreddamento del corpo e delle estremitá. Diminuisce o scompare la sensibilitá. Possono verificarsi alcuni strani fenomeni come: aureola luminosa, emanazione di profumo. Questa estasi rivela uno stato di rapimento intenso, una fusione totale con Dio. II vero místico in estasi conserva un livello morale molto elevato; il suo stato físico rimane inalterato. £ chiaro che questi fenomeni devono essere esaminati con molta obiettiviti; la Chiesa stessa mantiene una grande prudenza.

L'estasi patológica. - Si riscontra nell'isteria, in alcuni minorati

psichici, in alcune allucinazioni. Religione ed erotismo sono spesso mescolati insieme. Questo tipo di estasi rivela esaltazione sessuale; il malato non trae alcun profitto dal suo misticismo. Nella falsa estasi il malato mostra una grande gioia, resta in una immobilità assoluta senza reagire al mondo circostante. Puó essere bruciato o traátto senza sentiré il mínimo dolore. (La mancanza di dolore si ritrova spesso nelle manifestazioni isteriche ed in alcuni dementi).

ETA MENTALE

L'etá mentale indica il livello di sviluppo mentale in base a prove (test psicotecnici) la cui difficoltà é graduata secondo scale metriche dell'intelligenza. £ provato che molte volte l'eti mentale non corrisponde all'etá física. I minorati psichici, per es., hanno uñeta mentale inferiore a dodici anni.

EUFORIA

Stato dell'affettivitá caratterizzato da umore gaio, ottimistico. L'euforia nórmale é frutto di equilibrio psichico e di una vita orgánica ben funzionante. In questo caso essa é gemella della serenità. Esiste poi l'euforia anormale. La si riscontra nella cidotimia*, ed anche nella fase maniacale della psicosi maniacodepressiva, fase che si rivela con uno stato di euforia mostruosa, caricatúrale, assurda. L'euforia puó avere un carattere tossico: oppio, haschich, etere. Anche alcuni minorati psichici vivono in unó stato di perenne euforia.

F

FOLLIA

Antica espressione per indicare uno squilibrio dello spirito. Questo termina molto impreciso é quasi scomparso dal linguaggio psicológico ed é generalmente sostituito dal termine psicosi.

FREDDEZZA

La freddezza pud dipendere dal temperamento e pud essere un atteggiamento provócate da deficienze. Alcuni grandi timidi sono a volte di una freddezza glaciale; e tuttavia dentro di loro quale sconvolgimento!
La freddezza pud essere un sintomo di disturbi fisici o psichici: affezioni genitali, deficienze ghiandolari, nevrosi, complessi, rimozioni.

FRUSTRAZIONE

Essere frustrati significa sentirsi privati di un soddisfacimento vítale. Numeróse sono le frustrazioni deli'affettivitá *: un bambino pud sentirsi frustrato temendo di perdere 1'afietto della madre per la presenza del padre.
Le frustrazioni affettive provocano numerosi disturbi: odio, rimozioni*, complessi*, nevrosi*.

I

IDEA FISSA

E un'ídea ossessiva, che vive come un parassita nella mente del malato. Qualche volta é una variazione dell'ossessione ♦. Vedere all'indice.

IDEE NERE

Nel linguaggio popolare avere idee nere significa essere in uno stato di depressione o di nostalgia. Tale stato, in questo senso, é sempre un sintomo di deficienza física o psichica (temporánea o duratura).

IDIOZIA

Grave stato di deficienza delle capacité intellettive. L'ed mentale dell'idiota é inferiore a due anni; non parla, non é capace

di attenzioni. Le sue conoscenze non superano quelle della prima infanzia. L'idiozia rappresenta il grado piü basso della minorazione psichica. II volto dell'idiota non ha alcuna espressione; dalla bocea aperta cola la bava; tutto il corpo rivela un arresto dello sviluppo. L'idiota a volte é violento, rompe tutto ció che gli capita fra le mani e rivolge spesso l'aggressivitá contro se stesso. Impara a camminare molto tardi; a volte ne é incapace e resta confinato per sempre su una sedia. Gli idioti scarsamente superano l'etá di venti anni.

IMPULSíVITA

Vedere all'indice: é giá stata studiata nel corso dell'opera. L'impulsivitá provoca un bisogno irresistibile che insorge improvvisamente; il soggetto é spinto a compiere atti a volte pericolosi (atti sessuali, sanguinari, incendian̓, criminali, furti, mutilazioni, suicidi, distruzioni, fughe, ecc.).
L'impulsivitá si verifica quando sono esasperate le tendenze dell'istinto * e dell'affettivitá ♦. Si scatena allora una reazione del tutto sproporzionata alia causa, la qual cosa dimostra che non c'é alcun freno « razionale ».
Impulsi vitó. cosiituzionale. - Si presenta in casi di ereditarietá morbosa (per es., alcoolismo), di minorazione psichica, di squilibrio dell'umore e del carattere. L'impulsivitá é una caratteristica dell'epilessia.
lmpulsivitá acquisita. - £ il risultato di uno squilibrio che proviene dall'infanzia (dovuta sia al bambino stesso che all'educazione); oppure in seguito ad un'encefalite o ad un trauma cranico. Ad un grado più lieve l'impulsivitá deriva spesso dall'iperemotivitá ♦.
Molti dementi presentano un'accentuata impulsivitá (minorazione psichica, idiozia). Colpiscono e distruggono senza alcun discern¡mentó. Gli epilettici mostrano impulsi imprevedibili e pericolosi, prima o dopo la crisi.
Al cune psicosi portano il malato ad uno stato di ansietá tale per cui compaiono gravi impulsi (in certi deliri di persecuzione il soggetto attacca improwisamente un nemico immaginario). L'impulsivitá si manifesta anche nella schizofrenia e nelle crisi

di falso misticismo. Molti medici ed infermieri sono stati vittime dell'impulsiviti dei malati.
La malinconia provoca spesso impulsi al suicidio. II malato tenta in questo modo di sfuggire alia sofferenza morale che lo tortura.
L'impulsivitá si ritrova anche nella passione (la gelosia, per es., per cui si uccide senza sapere quello che si fa) e nelle osscssioni.

INCENDIAR!

In alcune malattie mentali l'incendio é accidéntale in quanto é il risultato di atti irrazionali. L'incendio voluto puó essere provocato da una intenzione malévola; lo si ritrova in alcuni squilibrati o in alcuni psicotici (delirio di persecuzione). La gelosia *, l'odio, la perversitá *, la minorazione psichica *, la vanitl possono ugualmente spingere agli incendi volontari.
L'incendio pud essere la conseguenza di un'ossessione denominata piromania.
Abbiamo allora a che fare con un vero ossessionato dal fuoco, il quale (come tutti gli ossessionati) lotta ferocemente contro i suoi impulsi, contrari alia sua morale.

INCESTO

É l'atto sessuale compiuto tra madre e figlio, tra padre e figlia, tra fratello e sorella. L'incesto é formalmente condannato dalla religione cattolica. Tuttavia, il pensiero dell'incesto in sé non ¿ affatto innaturale, dato che un'attrazione sessuale si verifica quasi automáticamente quando i due sessi opposti si trovano di fronte. Ma bisogna stabilire súbito una diíferenza tra sessualid e sesso (come abbiamo studiato in psicoanalisi).
L'atto incestuoso é una manifestazione di uno scadimento del senso morale. La misera condizione di certi strati sociali é spesso una causa di atti di questo genere.
La tentazione dell'incesto (tentazione istintiva) é fácilmente ri-«contrabile in psicoanalisi, soprattutto nelle rimozioni.

INDIFFERENZA

Stato deH'affettiviti per cui un soggetto non prova più alcun sentimento per gli avvenimenti esterni. Le sue reazioni sono nulle. L'indifferenza si riscontra particularmente nella depressione; come puré nelle psicosi ♦, specialmente nella schizofreñía ♦.

INFANTILISMO

L'infantilismo, dal punto di vista físico, é un arresto dello sviluppo alio stadio infantile. Possiamo avere delle ripercussioni ps¦chiche (infantilismo ghiandolare) o no: il soggetto ha una statura ridotta, ma é armoniosamente proporzionato e mentalmente equilibrato.
Dal punto di vista psicológico, l'infantilismo é un ritardo affettivo (nella timidezza, nei complessi, nelle nevrosi). II soggetto é intellettualmente nórmale oppure d'intelligenza superiore alia norma, ma una parte della sua atfettività resta attaccata ad un awenimento passato da molto tempo. Una delle cause frequenti dell'infantilismo é l'educazione sbagliata.

INQUIETUDINE

1 uno stato psicológico caratterizzato da incertezza nel presente e ansietá per l'avvenire. L'inquietudine é nórmale se é determinata da cause reali (malattia, situazione ñnanziaria e sentimentale). Ma spesso questo stato é continuo senza che vi sia un motivo apparente. É allora il sintomo di un disturbo orgánico o psichico. L'inquieto diventa instabile, prova dei vaghi malesseri, ed ha bisogno di stordirsi. L'inquietudine puó portare all'angoscia.

INSONNIA

Non prendiamo in considerazione la mancanza di sonno dovuta a dolori fisici; in questo caso infatti l'insonnia é un disturbo nórmale. Trattiamo ¿nvece dell'insonnia provocata da cause psi-

cologiche. Le più frequenti sono: le nevrosi *, i complessi ♦, le angoste *, le ossessioni ♦, i confiitti affettivi ♦.
Vi sono numeróse persone che dichiarano: « Sono terribilmente stanco al risveglio; non ho dormito... ». In realtá esse hanno dormito, ma il loro sonno non é bastato a recuperare le forze (e ció per diverse ragioni, sia psicologiche, sia in seguito ad una tensione muscolare continua).
Ci sono anche delle false insonnie; i soggetti si lamentano di sentiré tutti i rumori della notte, e l'orologio che batte ogni quarto d'ora. La loro salute é buona, il loro aspetto florido, nonostante questo. Non c'é alcun dimagramento (poiché il dimagrire é l'immediata conseguenza dell'insonnia). Sono quindi persone che dormono senza rendersene conto; a meno che non recitino la commedia per mettersi in mostra. La cura dell'insonnia dipende evidentemente dalla causa. Bisogna controllare se esiste mancanza di igiene fisïca (caffé, alcool, iperattivitá, emotivitá). Quando entra in gioco una causa psichica, la psicología ¿el profondo da ràpidi risultati.

INSTABILITA

L'instabilitá del carattere é spesso il sintomo di una deficienza; si awicina allora all'instabilitá dell'umore ♦. Tutto dipende dal* l'intensità e dalla causa. Alcune persone sembrano stabili, mentre sono semplicemente chiuse in se stesse, come lumache protette dal loro guscio. Lo studio dell'instabilità investe quindi l'esame del carattere. Il bambino instabile é poco costante, indisciplinato, vendicativo e mostra un gusto particolare nel marinare la scuola, nel fuggire. L'adulto instabile sari preso dal bisogno di awenture, puó diventare un disertore, un vagabondo. Questo tipo di instabiliti si riscontra nella paranoia * e nella cidotimia ♦.

INVIDIA

L'invidia é una specie di odio cupo, sordo, interiore, causato dai successi altrui. L'invidia deriva spesso da un complesso di inferioriti o di umiliazione. L'invidioso diffonde allora calunnie sul conto degli altri e puó giungere alie più basse insinuazioni.

ISTINTO MATERNO

É uno degli istinti più forti e più belli. Disgraziatamente é spesso deformato dalle nevrosi * e dalFansietá. ♦. Una madre ansiosa esagera a dismisura la propria paura e la proietta sul figlio. II bambino tossisce? Ha la difterite. II bambino gioqi? Rischia continuamente di farsi male. La deformazione di questo istinto spinge delle madri a prendere precauzioni eccessive, e le spese le paga molto spesso il bambino. Diventa pauroso, tímido, predestinato egli stesso alia nevrosi. £ altrettanto negativo un eccesso di protezione quanto la mancanza. Non bisogna dimenticare che le continué preoccupazioni originano la ribellione del bambino e dell'adolescente, incapace di svilupparsi spontaneamente.
L'istinto materno pud scomparire in alcune malattie mentali (la malinconia, per es.), oppure l'istinto si trasforma: l'amore diventa odio e ripulsione. Si tratta di una perversione che pud portare aU'infanticidio, all'abbandono del bambino, ecc. Una delle cause piu frequenti é l'acoolismo.

INTUITO

É una rivelazione che si ha improwisamente... L'intuito di la possibilità di conoscere direttamente, senza ragionamenti, e di convincersi di qualche cosa. Non interviene alcun giudizio. Alcuni temperamenti mostrano una naturale capacitl di intuizione. Anche alcuni leggeri squilibri dell'affettivitá favoriscono le intuizioni (psicoastenia, iperemotiviti).
Vi sono intuizioni patologiche; il malato é convinto della realti delle sue illusioni; si ritrovano nella collera, nella gelosia, nell'odio.

IPOCRISIA

Parlando volgarmente, ripocrisia di al vizio la maschera della virtù. L'ipocrita ostenta bei sentimenti per meglio sedurre e dominare.

L'ipocrisia si manifesta in molte nevrosi. II nevrotico simula (spesso incosciamente, quindi in buona fede) sentimenti di altruismo, per farsi meglio benvolere, per avere l'ammirazione degli altri. Nell'autoritarismo * é nórmale tentare di dominare usando l'ipocrisia. Quanto all'ipocrisia della falsa virtù, essa nasconde quasi sempre repressioni sessuali. Un ipocrita sarebbe quindi un malato? Spesso si; in ogni modo é sempre un debole,

IRRITABILITA

Un uomo irritabile reagisce violentemente (spesso con collera) di fronte a circostanze molto banali; litiga per niente. L'irritabilitá é spesso il risultato di un esaurimento psichico o nervoso. La ritroviamo soprattutto nella fatica, nell'iperattivitá, nella neuroastenia ♦. Si manifesta principalmente al mattino, periodo molto penoso per i nervosi. L'irritabilitá si confonde fácilmente con la suscettibilita.

L

LIBIDO

Nel senso stretto della parola, é lo slancio della sessualita' *, la ricerca della soddisfazione sessuale. In senso più generale, é 1'energía psichica, che si esplica verso qualsiasi scopo.

LOGORREA

E un disturbo del linguaggio, per cui il discorso é in modo anormale rápido e fluente. Questa «malattia» si riscontra nel semplice chiacchierone che parla, soprattuto di se stesso, senza in realti dire niente. La si ritrova anche nell'assurda futiliti di certe riunioni mondane.
Dal punto di vista patológico, la ritroviamo in molte malattie mcntali (soprattutto nella psicosi maniaco-depressiva ♦, nelle allucinazioni *, nella paranoia ♦).

MALUMORE

II malumore é una manifestazione di ostiliti... « all'inverso », se cosí posso esprimermi. Si rivela con un mutismo assoluto, col broncio, con lo sguardo sfuggente. Perché il soggetto é di cattivo umore? Perché si sente offeso e vessato. E convinto di avere ragione e nello stesso tempo che é inutile qualsiasi discussione.

II malumore é un sintomo frequente di sentimento di inferio rità *, di ostinazione *, di testardaggine ♦. Da un lato la persona si sente diminuita e ridicola; dall'altro persiste nel suo atteggiamento per non aver l'aria di cedere. Basta un niente per provocare il riso e far cessare la crisi.

11 malumore é un fenómeno nórmale in certi temperamenti. Nei casi più gravi si possono verificare malumori prolungati, senza una mínima causa apparente. II soggetto si ritira in un mutismo totale, si isola dal mondo esterno, si chiude in se stesso. Questo tipo di malumore compare nello schizoidismo e puó segnare l'inizio della schizofrenia ♦.

MANIA

Etimológicamente questo termine significa: foliia, passione disordinata, furore divino. Volgarmente si chiamano manie quei tic.tirannici di cui soffrono milioni di individui.

In psicología la manía é una psicosi grave, che é stata studata nel capitolo «Nevrosi e psicosi».

MANCINISMO

II mancino usa la parte sinistra del corpo per compiere i mo vimenti e i gesti. Se contrastato, un mancino pud andaré incontro a un certo numero di disturbi: movimenti incerti, lentezza, balbuzie, tic, ecc. II mancinismo con trastato pud provocare anche fenuresi notturna, iperemotiviti, disturbi del carattere.

Cultura in Ita

Bisogna dunque indagare se ci troviamo di fronte ad un vero mancinò e se la parte sinistra é assolutamente dominante. Infatti difficilmente ci troviamo di fronte ad un mancinismo totale.
Inoltre non é lontano ¡1 tempo in cui un mancino era considerato da tutti (anche a scuola) come un anormale. Disgraziatamente per lui, le macchine e gli utensili sono fatti per i destrimani. Bisogna quindi risolvere un grave problema psicológico per assicurare ad un mancino un armónico sviluppo.

MEGALOMANIA

Questo termine é sinónimo di delirio di grandezza, studiato in «Nevrosi e psicosi ».

MENOPAUSA

B l'arresto definitivo delle mestruazioni; awiene generalmente tra i 45 e i 55 anni. La menopausa propriamente detta é preceduta da alcuni disturbi: vertigini, ipertensione arteriosa, piccole depressioni, nervosismo anormale.
In seguito l'ovaia entra in un riposo funzionale. Si ha definitivamente la menopausa con squilibrio ghiandolare (ripercussioni sui centri nervosi della base del cervello e su altre ghiandole, quali la tiroide e le surrenali). Si verificano anche vampate di calore, ipertricosi (peli), una certa viriliti. É da notare che molte donne superano la menopausa senza disturbi. Questo per rassicurare coloro che pensano che la menopausa porti immancabilmente alie ipalattie nervose, ad un carattere impossibile e perfino alleallucinazioni. £ tutto falso. Ci sono, in questp caso come in molti altri, dei veri pregiudizi che non fanno che determinare uno stato di ansieti continua. Molte donne, awicinandosi il periodo della menopausa, soffrono di insonnia únicamente a causa di questa ansieti.
II loro carattere rischia di essere profondamente túrbate: possono di ventare ¿rritabili ed autoritarie, senza che centri in qualche cosa la menopausa.

In questi casi patologici, la menopausa puó provocare ossessioni, fobie, dipsomanie, cleptomanía. In generale siamo di fronte a stati latenti, che la menopausa mette in evidenza. Bisogna usare quindi la massima prudenza prima di attribuire a questa famosa menopausa tutta una serie di disturbi gravi, che dopo tutto sono moho rari.

MINORAZIONE PSICHICA

Si tratta di una grande poverti delle facoltá intellettuali, che pone il soggetto in stato d'impotenza e d'inferiorità sociale. II minorato ha un'etá mentale che va dai sette ai dieci anni; per guadagnarsi da vivere é necessaria un'eti mentale di circa dodici anni.

Un minorato psichico ha spesso bisogno di tutela. Gli si offre oggi la possibilità di ricevere un'istruzione di base adeguata alie sue possibiliti. Quindi lo si orienta verso lavori che non presentano difiicold. Ogni prova di tipo intellettuale, anche elementare, é per il minorato un ostacolo insormontabile. A volte la sua memoria é eccellente in certi campi (date storiche, calcólo mentale, brani letterari). Ma le funzioni superiori sono quasi nulle; non c'é né ragionamento né iniziativa. II minorato é fácilmente suggestionabile; é quindi necessario proteggerlo contro chi potrebbe approfittarsene. Le ragazze minórate, per es., si danno spesso alia prostituzione. La delinquenza, il furto organizzato, la criminalità sono spesso la conseguenza di una minorazione non controllata. Non bisogna confondere il minorato psichico con i falsi minorati: bambini ritardati per l'abbandono dei genitori, per la cattiva frequenza scolastica, oppure per disturbi quali la miopía o sorditá. La minorazione psichica é spesso una conseguenza di cause organiche che interessano il cervello: meningite deH'infanzia, atrofia cerebrale, ecc.

MODESTIA

«E molto difficile provare che si é modesti; poiché nel momento in cui si dice di esserlo, non lo si é piü », affermava Renán.

La modestia é spesso un orgoglio mascherato. 11 soggetto ricerca COSÍ l'ammirazione degli altri, «incantati per la sua modestia ».
La vera modestia é frutto di un'elevata intelligenza, consapevole della scarsa importanza di tutte le cose, a cominciare da se stessi.
La mancanza di modestia si manifesta in alcuni nevrotici, che hanno bisogno di credersi grandi, potenti a causa del loro complesso di inferioritá e di impotenza. Questa mancaza di modestia é allora un sintomo che scompare insieme alia nevrosi.

MUTISMO

Ci troviamo di fronte al mutismo quando la persona mantiene il silenzio mentre i centri del linguaggio o gli organi della parola sono integri dal punto di vista orgánico.
Alcuni mutismi sono evidentemente volontari: paura di compromettersi, per es. II mutismo pud essere un fenómeno di conversione: il soggetto diventa afono per es., in certe collere represse. Lo stesso risultato si ha in alcune emozioni. Questo tipo di mutismo si ritrova anche nell'isteria. Si tratta in questi casi di mutismo involontario. II mutismo si trova anche nella timidezza, dovuto ad una inibizione di tipo emotivo. Inoltre il mutismo é provocato da alcune forme di psicosi (schizofrenia *, paranoia *, delirio di persecuzione ♦, malinconia ♦, confusione mentale ♦).

MITOMANIA

E la tendenza a mentiré, a inventare storie del tutto immaginarie e a simulare alcune malattie. II termine fu usato per la prima volta da Dupré, nel 1905.
La mitomania é abituale nel bambino. La sua grande immaginazione creatrice lo spinge ad inventare meravigliose storie arricchite da quanto il bambino assimila dall'esterno. Pud anche accadere che il bambino simuli una malattia per attirare l'attenzione dei familiari,

Cultura in Ita

Akuni bambini inventano veri e propri romanzi di cui essi sono i personaggi principali. Nulla di anormale in turto questo, a con diz ion e che la mitomania infantile scompaia con l'eti, Ora, non sempre succede cosí.

Nelí'adulto la mitomania rivela uno squilibrio psichico, qualunque sia il grado d'intelligenza del soggerto. La forma più semplice della mitomania si ha nella vanitá, nel sentimento di inferiorità*, nel perfezionismo ♦.

II soggetto si vanta delle sue relazioni immagínarie o no, delle sue imprese. Insinúa abilmente qualcosa che possa «valorizarlo » agli occhi degli altri, trasforma a suo vantaggio circostanze che rischierebbero di diminuirlo. Questa mitomania del-1'adulto rivela una minorazione psichica o un ritardo affettivo. Si comprende fácilmente che nei complessi d'inferioritá. il soggetto faccia di turto per daré una impressione d'importanza e di forza. £ il fenómeno della compensazione *.

La mitomania puó essere patológica e puó arrivare fino alia ferocia. II risultato puó essere l'invio di lettere anonime, denunce, calunnie a causa della gelosia, dell'odio e del rancore...

N

NARCOMANIA

£ l'impellente bisogno di prendere degli ipnotíci. Si trova spesso nelle persone che soffrono dinsonnia. Vedi anche Barbiturici.

NEGAZIONE, delirio di

II malato non riconosce ció che é evidente di per sé: crede di non respirare più, che il suo cuore abbia cessato di battere, di non avere più i polmoni, il sangue, 1'intestino. Spesso nega anche l'esistenza del mondo esterno. Questo delirio si trova in alcune psicosi, particolarmente nella malinconia.

NOSTALGIA

II soggetto é pieno di tristezza e di rimpianti, si sente lontano dai suoi; l'isolamento e la solitudine non fanno che aumen-

tare la sua pena. Inoltre la nostalgia rende difficilissimo l'adattamento a nuove circostanze. La nostalgia é spesso dovuta ad un distacco; puó portare alie idee nere, al disgusto della vita ed anche alia vera e propria malinconia.

O

ODIO

Odio verso gli altri, verso se stesso, aggressiviti, feroce gelosia, suicidi, omicidi... Dal momento che é talmente diffuso, l'odio é forse una caratteristica profonda dell'essere umano? II problema dell'odio viene inserito nella psicología individúale e sociale. L'odio é come una piastra di acciaio contro la quale si infrangono gli slanci più belli... Qual é dunque la sua terribile sorgente? E una immensa sorgente, sempre alimentata dalla paura, dall'impotenza *, dalle frustrazioni ♦, dall'umiliazione (reale o apparente).

L'odio, se é momentáneo, é a volte nórmale; ma é patológico se si prolunga nel tempo. I deboli cercano di eliminare la loro sofferenza, come é naturale. Cercano di distruggere la causa di questa sofferenza. In certi casi di esasperazione un debole proveri quindi odio contro gli altri uomini, contro lo Stato, contro una religione, o contro se stesso. Per es.: quale bambino umiliato non ha sentito impulsi di odio contro chi lo umiliava? Inoltre l'odio spinge alcuni deboli a distruggere ció che si oppone al loro desiderio di possesso (nella gelosia del bambino o dell'adulto, per es.). Perché? Perché questi deboli si sentono impotenti; ed il possesso assoluto di un essere di loro un sentimento di dominazione e di forza...

Ci sono anche educatori autoritari che provano odio verso chi rifiuta di lasciarsi umiliare.

Anche nel sadismo sessuale o morale compare l'odio. Ogni manifestazione di sadismo *é* un segno d'impotenza, rabbiosa e distruttrice.

L'odio nasce anche verso persone che hanno le nostre stesse deficienze: per es., alcuni timidi odiano altri timidi.

E l'odio contro se stessi? L'individuo odia gli aspetti del suo

lo che lo umiliano e lo rendono impotente (i complessij ad es.). Cosa fanno alcuni di questi deboli? (Cercano di eliminare la causa della loro impotenza; distruggono se stessi, torturandosi moralmente. A volte passano all'azione e si uccidono per mettere fine alia continua angosciosa sensazione di paura. Se l'aggressività pud essere nórmale, l'odio continuo é sempre il sintomo di una nevrosi e di una psicosi.

OSTINAZIONE

L'ostinazione é una delle forme grossolane della volontá, con la quale molto spesso viene confusa. L'ostinazione é una manifestazione della vanitá e della stupidaggine, rappresenta un vero « blocco » del cervello. La si trova anche nel ritardo mentale, neU'infantilismo, nella paura, nei sentimenti di inferiorita' *, nell'aggressività *, nell'impulsivita'*.

ONIRISMO

L'onirismo é un'allucinazione. Pud essere nórmale (come nel sogno notturno, per es.). Ci sono poi forme di onirismo dovute a situazioni patologiche (infezioni, intossicazioni, alcool, epilessia, psicosi). Altra forma anormale di onirismo é la fantastiche ria, per mezzo della quale si cerca di evadere dalla realti.

OPTIMISMO

Stato di euforia, originata dalla facilitó, di adattarsi alia vita. L'ottimismo reale deriva da un buon equilibrio fisico e mentale e da una liberazione da tutto cid che pud turbare la pace ¿ello spirito. L'ottimismo conforta ed illumina: é un vero benefattore delTumanitó.

ORGOGLIO

In generale, 1'orgoglioso soprawaluta le sue capacité (siano reali o immaginarie). L'orgoglio é basato su una qualsiasi sen-

Cultura in Ita

sazione di «uperioritá. Si é orgogliosi del proprio nome, della propria sostanza (o della propria poverti), della superioriti intellettuale. Alcuni sono orgogliosi di soffrire in silenzio, senza che gli altri si accorgano di niente. Vi sono anche persone che sono orgogliose di essere orgogliose, ed é il colmo! L'essere umano cerca la superioriti in qualsiasi modo...
II vero orgoglio é un párente stretto della vanitá. É sempre un sintomo di debolezza e di nevrosi, come puré di rimozioni, d: umiliazioni, di sentimenti d'inferioritíl L'orgoglio si manifesta con la tensione, con la mancanza di tolleranza, con il disprezzo e l'ostilitá. Non é certamente piacevole frecuentare un orgoglioso.
In psicopatologia, troviamo l'orgoglio nella paranoia, nel delirio di grandezza, nella psicosi maniaco-depressiva. Si ritrova abitualmente anche nel ritardo mentale.

P

PARALISI GENERALE PROORESSIVA (o malattia di Bayla)

E una malattia mentale di origine sifilítica, e legata a lesioni deJ cervello.
Questa malattia compare generalmente dieci o quindici anni dopo il contagio. Si manifesta con numerosi disturbi mentali che aumentano progressivamente. Deterioramento intellettualc globale, delirio di grandezza, tremito della lingua e delle dita, euforia dello stato maniacale, idee assurde di ricchezza, malinconia: sono tutti sintomi frequenti di questa malattia.
Un tempo incurabile, la paralisi generale progressiva é oggi spesso guaribile,

PARKINSON, malattia di

Affezione neurologica, con tremito generalizzato, esagerata tensione muscolare e contrazioni. In generale la mente rimane lucida e atienta, nonostante il viso senza espressione e lo aguardo fisso. Questa malattia si annuncia spesso con uno stato di ma-

linconia, che puó durare dei mesi o anni prima della comparsa dei sintomi motori.
Questi malati conservano spesso la capacité di intendere e di volere, salvo lo stadio finale della malattia, quando il rallen* tamento intellettuale pud essere abbastanza serio.

PASSIONE

Una parola che nasconde molti drammi! La passione é una inclinazione eccessiva ed esclusiva; si accompagna a sofferenze, tormenti, ruminazioni mentali, idee fisse e ossessioni. Spesso é scambiata con l'amore: essa é allora un insieme di istinti di sessualità, di stima, di gelosia, di egoísmo, di odio. Alcune passioni possono essere benefiche (per es., le passioni artistiche). Altre sono vere e proprie torture, e spingono a commettere stravaganze, agli impulsi, al delitto. C'é la passione del gioco, dell'alcool, delle donne, delle perversioni sessuali, della droga.
In tutte queste forme di passioni si hanno disturbi del comportamento e della moralitá. Si tratta di ricercare le cause (nevrosi *, sentimento d'inferioritá ♦, complessi ♦, ecc.).
Quand'é che la passione diventa morbosa? Quando é causa di disordini fisici e psichici. Tutta la personalità perde il suo equilibrio e l'attività cerebrale é distolta a favore dell'affettiviti inconscia. £ turbato l'equilibrio psichico, si perde il senso critico. Fanno la loro comparsa angosce accompagnaté da torturanti idee fisse, da feroci gelosie, che provocano a volte impulsi molto pericolosi. Frequenti conseguenze sono l'insonnia e resaurimento. Ci sono crisi passionali momentanee: l'amore geloso, l'amore místico, la passione per gli ideali, per la política.

PASSIVITA

£ una disposizione mentale nella quale un soggetto rimane «senza energía» e senza iniziativa; finisce allora per essere fácilmente suggestionabile. La riscontriamo nella psicoastenia*, nelle intossicazioni, nelle depressioni ♦.

Cultura in Ita

PAZIENZA

Etimológicamente, essere pazienti significa: saper soffrire, tollerare e sopportare. La pazienza consiste nel saper attendere senza agitarsi tutto cid che tarda a venire. La pazienza pud essere naturale, ma pud essere a volte sintomo di una deficienza. Alcune persone sembrano pazienti, mentre sono soltanto indifierenti, scoraggiate, chiuse in se stesse.
Nei casi normali la pazienza d una manifestazione di saggezza e di padronanza di se stessi. £ una conseguenza ¿ella forza e ¿ella luciditá.

PERVERSIONE

E una anomalía profonda o transitoria del carattere. Porta il soggetto (spesso un malato) a nuocere agli altri (impulsi antisociali). La perversione pud essere episódica e temporánea; si rivela abitualmente con atti di crudelti física o mentale, compiuti sotto la spinta della passione (odio, gelosia, passioni politiche o religiose). Questa perversione spinge a numerosi atti di vandalismo, come saccheggi immotivati, linciaggi. La perversione temporánea si riscontra spesso nel bambino e nell'adolescente. E spesso provocata da un conflitto interiore di fronte ad un membro della famiglia. La perversione si avvicina allora all'odio ed é l'espressione di una profonda ferita morale.
La perversione patológica é caratterizzata da tutta una gradazione di anomalie. Si rivela precocemente: il bambino é crudele, violento, indisciplinato, bugiardo. Gli educatori possono trovarsi di fronte a difficolti insormontabili. II giovane pervertito ¿ antis ocia le, cerca di soddisfare i suoi desideri ed i suoi appetiti senza il mínimo rispetto per gli altri. Le sue tendenze si manifestaño senza alcun freno morale. Non vi é alcuna possibiliti di educarlo, poiché il ragazzo ha perso ¿1 senso morale. Si apre la strada verso la droga, il gioco, la truffa, il furto, la violenza carnale, l'incendio volontario, la prostituzione. Molti pervertid sono tipici rappresentanti della delinquenza giovanile.
Possiamo dassificare le perversioni nel seguente modo:

a) Perversione dell'istinto di conservazione: tossicomania, avarizia, cupidigia, ecc.
b) Perversione dell'istinto di riproduzione: deviazioni dell'istinto materno, feticismo, sadismo, masochismo, ecc.
c) Perversioni acquisite: influenza delí ambiente, infezioni, encefaliti, ecc.
d) Perversioni latenti: che si manifestano con una nevrosi o una psicosi.

PESSIMISMO

II pessimismo é sempre un sintomo di deficienza orgánica o psicológica. II pessimista vede tutto ñero, é sempre preoccupato, per lui tutto é inutile e non c'é mai alcuna speranza. Le cause del pessimismo possono essere molteplici: neuroastenia, complessi, ostilitá rimossa, disturbi gastrici, ecc.

PIGRIZIA

La pigrizia deve essere curata da un medico o da uno psicólogo. Ogni essere umano (bambino o adulto) é per natura attivo. Un bambino pigro é un bambino scontento o malato. La pigrizia pud derivare da una deformazione del carattere: mancanza di interessi, mancanza di gusti, perversione. Pud essere provocata anche da alcune anomalie delfumore: iperemotiviti *, depressione ♦, instabilitá del carattere. La pigrizia pud essere legata a numerosi disturbi fisici o psichici: disturbi intestinali, fatica, squilibrio neurovegetativo, cattivo funzionamento delle ghiandole endocrine, disadattamento all'ambiente familiare, disgusto per il proprio lavoro, tensioni, rimozioni.
Essere pigri significa mancare d'interesse per il proprio compito. Al terapeuta e aU'educatore spetta il compito di trovare la causa di questa mancanza.

P1ROMANIA

Ossessione di appiccare il fuoco, che pud arrivare fino all'impulso. Vedi Incendian in questo dizionario.

PONDERAZIONE

La ponderazione si awicina al buon senso; puó essere l'espíessione di una intelligenza «libera... o di un semplice equilibrio generale. La persona ponderata misura, calcóla, esamina il pro e il contro di tutto. Pud essere tale per temperamento, per intelligenza o per inclinazione.
Alcuni nevrotici apparentemente sembrano ponderati, ma in realtá non sono che paurosi, repressi o perfezionisti. Oppure fingono di essere ponderati per poter creciere di essere in possesso di una calma e di una sicurezza di giudizio che in realtá non possiedono affatto.
La falsa ponderazione é spesso un sintomo di stupiditi. In questo caso la persona ponderata, con l'indice solennemente alzato, afferma con aria saccente vere e proprie banaliti.

POSSESSO

11 malato crede di essere posseduto da un essere soprannaturale: demonio, animali o persone. Crede che questi esseri dirigano i suoi movimenti e sostituiscano completamente la sua volonti,

PRODIGALITA

£ un'anomalía dell'istinto di conservazione; il soggetto sperpera ció che possiede senza la mínima necessitá. II prodigo arriva fino ad una veiu. forma di ossessione: é spinto dalla mania degli acquisti e dei regali. Prodighi sono i vanitosi, i giocatori, i buontemponr. La prodigáliti é spesso il sintomo di una deficienza psichica o di un ritardo deH'affettiviti. La si ritrova anche in alcune psicosi: mania, paralisi generale progressiva... II malato fa promesse inverosimili, che evidentemente non potri mantenerc.

PSICOTERAPIA

£ l'insieme dei mezzi con i quali si agisce su una malattia della psiche, o su una malattia fisica la cui causa sia psichica.
Le grandi psicoterapie sono state studiate nel corso dell'opera.

RANCORE

£ un astio tenace, profondo, covato come una malattia. II rancore é in fondo una forma di ostinazione... £ sempre il segno di una debolezza o di paura. II soggetto rumina il suo rancore, arricchendolo di elementi che non corrispondono alia realti. Un uomo forte e comprensivo non prova mai il minimo rancore.

RAPTUS

£ una scarica esplosiva; pud giungere fino al parossismo, spingendo a volte il malato all'omicidio, al suicidio, alia fuga. Abbiamo queste scariche nella collera, nell'angoscia, nelle allucinazioni, nella malinconia, nell'epilessia.

RETTITUDINE

L'uomo retto e leale é nobile, equilibrato, generoso, intelligente. £ guidato nelle sue azioni dal rispetto di se stesso e degli altri. Ma la rettitudine pud avere números i aspetti. Essa nasconde a volte un'intelligenza mediocre e diventa rigiditá «o falsa ponderazione ». Pud essere la conseguenza di un complesso di Edipo *: l'uomo é leale verso gli altri, perché ha bisogno della loro indulgente ammirazione.
Non sopportando il biasimo, non oserebbe mai essere sleale.
Le piü be lie qualiti non hanno i loro rovesci, che ne fanno
risaltare il fascino?

S

SANGUE FREDDO

Stato di calma e di luciditá in ogni circostanza. Le emozioni non arrivano a turbare il funzionamento orgánico e cerebrale. II vero sangue-freddo deve essere spontaneo, senza grande sforzo, e risultare da una forza equilibrata ed intelligente.

II falso sangue f red do é ottenuto « dominando i propri nervi» con la tensione « contrallando le proprie reazioni» ♦. £ spesso il risultato di un'educazione troppo autoritaria o di rimozionig

SCONFITTA

La certezza del fallimento pud derivare da insuccessi ripetuti. Questi insuccessi hanno cause diverse: infermitá, mancanza di istruzione o di cultura, mancanza di educazione. Alia lunga compare una mancanza di fiducia in se stessi.
Ma esistono delle nevrosi' chiamate « nevrosi da sconfitta ». II fallimento é allora il risultato automático della nevrosi.
£ il caso di molti uomini i quali sono «battuti in partenza » mentre questa sensazione no© poggia su niente di oggettivo^
Questo sentimento di falliré si trova soprattutto nel sentimento d'inferioriti, nel complesso di Edipo, nel complesso di castrazione. II soggetto fará di tutto per evitare di essere biasimato e criticato, egli teme l'indifferenza e l'ostiliti degli altri. Egli si ,crede «tollerato» ovunque si, presenta (sia di fronte al cameriere del bar, sia di fronte al suo direttore). A volte lo stesso soggetto si fa puniré e biasimare, per sgravarsi di un profondo senso di colpa.
In questi casi si tratta di sconfitta sociale, sessuale, professionale, sentimentale.
Per meglio comprendere, consiglio di leggere attentamente il complesso di Edipo (vedere alí'indice).

SERENITA

La sereniti si awicina alia placiditi. L'uomo é costante, calmo. Generosamente si attribuisce la serenitl ai vecchi, avendo cosí una buona ragione per giustificare i propri squilibri. Niente é più falso: la sereniti non ha etá. Non c'é mai sereniti senza la comprensione e la liberazione di sé. Nessun uomo é sereno finché si attribuisce una qualsiasi importanza.
La serenitá proviene da una forza interiore e dall'assenza di tentennamenti interiori. Dipende anche dalTarmonico funziona-

mentó del cervello, liberato dalle sue scorie (complessi *> rimozioni *).
La serenitá si estende a tutte le cose e riporta gli avvenimenti al loro giusto valore.

SHOCK AFFETTIVO E SHOCK EMOTIVO

Vedere Afifettivitá ed emozione.

SINCERITA

L'uomo sincero esprime, senza nessuna maschera, i sentimenti, Je idee ed i suoi desideri.
II suo comportamento esteriore corrisponde esattamente a cid che egli é interiormente.
In qualsiasi momento, questo uomo mostra, senza veli, i meandri della sua vita interiore.
La sinceritá ha tre nemici: la paura, la rimozione ed i complessi.
Essa non deve essere confusa con «lo dico quello che pensó » che é un sintomo di aggressiviti.

SPERSONAUZZAZIONE

E una sensazione molto penosa provata da alcune persone; soprattutto nella psicoastenia e nella depressione.
II malato ha la sensazione di non essere più se stesso; il mondo esterno gli appare strano, bizzarro, irreale.
Egli ha l'impressione che non sia più familiare cid che lo circonda.
II suo corpo sembra non gli appartenga piu, e queste sensazioni si estendono a volte a tutta la sua personaliti.
La spersonalizzazione corrisponde sempre a una mancanza di tensione nervosa e psicológica.

SPONTANEITA

La si trova spinta al massimo nel bambino. Essa rivela tutte le forme deH'attiviti psichica (slanci sentimentali, curiositi, iniziativa).

II soggetto spontaneo é sincero.
La spontaneitá nell'adulto viene considérala spesso, in un mondo smaliziato, come un sogno di ingenuitá. e di credulitá.
Non é spesso obbligatorio nascondere i propri sentimenti e le proprie reazioni?
E non si afferma che « nascondere i propri sentimenti» é una prova di « padronanza di sé » ?
Infatti, la spontaneitá é spesso l'effetto di freschezza d'animo e di fiducia in sé e negli altri.
Evidentemente alcune forme di spontaneitá sono sintomi di infantilismo, che un osservatore awertito nota immediatamente. La spontaneitá scompare in alcune nevrosi (psicoastenia, depressione, ossessioni, rimozioni). In questi casi, il suo ritorno é un segno di guarigione.

SQUILIBRIO PS1CHICO

Si nota per l'impossibilitá di avere un'esistenza armónica, che risponda alie esigenze della vita sociale. Ogni squilibrio rivela un disadattamento piü o meno importante. Lo squilibrio psichico é il contrario dell'affettivitá armónica.
Risulta chiaro come il numero e le cause degli squilibri siano immensamente vari. Basta pensare ad alcuni usuali tipi di squilibrio: iperemotivitá, neuroastenia, psicoastenia, ossessioni, ciclotimia, paranoia, ecc., per rendersene conto.
Le principali forme di squilibrio sono state studiate nel corso di questa opera.

STIGMATE

Si conosce il caso di Thérése Neumann, la stigmatiz2ata di Konnersreuth. Digiunava da trenta anni (ogni giomo un'ostia e un po' d'acqua), senza un dimagramento apprezzabile. Ma sono soprattutto le stigmate che hanno colpito l'opinione pubblica, fenómeno non molto raro. Alcune donne (o ragazze) mostrano emorragie alie maní, ai piedi, al fianco, alia testa, periódicamente. Le partí dove compaiono le stigmate ricordano la cro-

cefissione del Cristo, e la sua corona di spine. Le stigmatizzate sono spesso delle mistiche; quando si manifestano le stigmate sanguinanti si trovano in stato di estasi o di catalessi. Molto spesso nel loro passato vi sono state manifestazioni di isterismo, con paralísi e cecitá guarí te improwisamente. Tali awenimenti sono diventati più rari ai nostri giorni, ma hanno sempre vivamente colpito e meravigliato. Di fronte a simili awenimenti é necessario assumere un atteggiamento riservato, come d'altronde fa la Chiesa. Molti considerano questi fenomeni reali, anche se ancora inspiegabili, L'isterismo e la medicina psicosomatica, come anche 1'ipnotismo, possono provocare fenomeni di questo tipo.

STUPORE

£ la sospensione deH'attiviti fisica e psichica. L'espressione del viso é fissa, lo sguardo triste. II malato non rivela nessuna reazione, né deH'affettivita né deH'intelligenza. Totale immobiliti; il soggetto mantiene un silenzio ostinato e rifíuta spesso ogni nutrimento. Una forma importante di stupore si ha nella malinconia. Ma, nonostante tale stato, il malato registra tutto ció che gli accade intorno. Lo stato di stupore cessa a volte improvvisamente, per lasciare il posto ad una reazione pericolosamente aggressiva, o ad un tentativo di suicidio.

SUSCETTIBILrTA

La suscettibilitñ. é sempre una manifestazione anormale, sintomo di debolezza. La ritroviamo in tutti i complessi di inferioriti. I nevrotici si sentono feriti e urtati per un niente. Per questo stesso «niente» provano rancore ed odio.
Si potrebbe pensare che questo difetto sia una prova della vanitá umana; ma esso dimostra soprattutto che l'uomo debole ha paura di vedersi cosí come é. £ facile ofenderlo, perché si sente in stato di insicurezza e di paura. £ quindi logico che cerchi di apparire perfetto e sicuro ai sé. Egli é come un individuo il quale, non possedendo che pochi soldi, tira fuori la pistola

ogni volta che una mano gli viene offerta, sia puré per augurargli semplicemente il buongiorno.
La suscettibiliti si manifesta in tutte le forme di autoritarismo, le cui basi sono la debolezza e 1*impotenza. Si ritrova anche nella vaniti e nella rimozione. Queste persone non temono infatti che si scopra cid che esse sono in realti? La prova di ció si ha nel fatto che un uomo, una volta liberatosi delle sue debolezze e giunto ad un equilibrio interiore, non ¿ per niente suscettibile.

T

TOLLERANZA

Essere tolleranti significa che «si toliera», cioé si ammette (spesso con una certa condiscendenza) che gli altri abbiano un'opinione diversa dalla nostra...
Questo tipo di tolleranza manifesta sempre un sentimento di superior itá e non ha alcun valore.
La vera tolleranza é fatta di saggezza e di profonda intelligenza. Nasce dalla convinzione che ognuno ha ragione, secondo il proprio modo di vedere le cose. Un alienato non ha forse ragione dal suo punto di vista, quando afferma una veriti nella quale é solo a cfedere, e della quale é profondamente convinto?

TRISTEZZA

Stato affettivo provocato da un dolore morale. La tristezza si esprime con 1'afHosciamento dei tratti del volto, con l'awilvmentó, col rallentamento delle funzioni vegetative, con la chiusur a in se stessi. La tristezza pud essere provocata da uno shock emotivo, accompagnato da pianto, confusione ed agitazione. £ spesso causata dalla depressione: il soggetto é allora incapace di superare il suo stato. La si ritrova anche nella neuroastenia, nella schizofrenia al suo primo manifestarsi, ecc.

U

UMORE

Essere di « buon umore » o di «cattivo umore-» dipende dalle circostanze e dallo stato físico e mentale del momento. Alcuni sono di umore costante; altri di umore mutevole. L'umore puó essere « caldo » vibrante. Altri sono di umore « freddo »; altri sembrano disinteressarsi degli awenimenti e rimanere «al di fuori» degli altri.

Questo dimostra una cosa: l'umore é una disposizione fondamentale dell'essere umano. In generale, non si fa niente per essere di questo o di quell'umore. II nostro umore é costituito da un insieme di istinti e di emozioni che danno alie nostre reazioní una impressione piacevole o spiacevole. L'umore proviene dal nostro temperamento: sia esso ottimista, o pessimista.

L'umore é l'espressione della nostra costituzione fondamentale, e la costanza dell'umore dipende da un armónico funzionamento della macchina umana.

La regolazione automática dell'umore sembra essere determinata dai centri della base del cervello (regione del talamo, studiata in psicosomatica). Uno squilibrio di questi centri é all'origine del le manifestazioni patologiche (psicosi maniaco-depressiva, malinconia, ecc.). La costanza dell'umore proviene dal buon funzionamento cerebrale e dalla liberazione da tutto ció che puó disturbare questo funzionamento.

V

VAN IT A

II vanitoso cerca di mettersi in luce, di distinguersi. Si preoccupa sempre di brillare, di essere ammirato. Mentre l'orgoglio provoca la chiusura in se stesso ed un atteggiamento di alterigia e di disprezzo, la vanitá apre la porta alia gallería degli ammiratori. II vanitoso é capace di ogni cosa pur di apparire grande: compra decorazioni, usurpa titoli; porta illegalmente un' uniforme, si vanta di imprese glorióse, di avere alte rela-

jo

zioni, ecc. La vaniti é un delirio di grande2za in piccolo. Certamente un certo grado di vaniti é una componente umana nórmale. Basta pensare alie innumerevoli « parate » sessuali. Come gli uccelli si ricoprono dei loro bei colorí, cosí gli uomini mostrano le loro migliori cravatte e i loro vestiti più eleganti. La vanitá si manifesta anche nelle nevrosi e nelle psicosi: alcuni malati sono lusingati di.avere certe malattie fuori del comune. Questo difetto, cosí diffuso, non rivela in modo inequivocabile i sentimenti d'inferioriti dell'uomo?

VITALITA

La vitalitl dipende spesso dal temperamento e dallo stato dell'organismo. Essa é una sorgente di azioni feconde energiche. L'adattamento alie circostanze awiene sempre rápidamente. II grado di vitalitá. dipende anche dall'ambiente, dal clima, ecc. Alcune false vitaliti tradiscono uno stato di agitazione o di defícienza física o psichica: neuroastenia, mania, ecc. Alcuni temperamenti vitali possono essere frenati da disturbi psichici, come le angosce, i complessi, ecc.

VIGLIACCHERIA

Come la pigrizia, la viglíaccheria é spesso una malattia. Essa pud essere il risultato di una deficienza física; ma il piü delle volte proviene da uno squibrio morale (educazione, debolezza psichica, psicoastenia). Chi vuole, non é vigliacco. II termine spesso serve per coprire tutta una serie di squilibri nascosti.

SOMMARIO

1. Di CHE COSA SI OCCUPA LA PSICOLOGÍA 1

2. LA STANCHEZZA E LA DEPRESSIONE 12

3. LA TIMIDEZZA 59
Timidezza ed emotivitá 73
II perfezionismo 80
L'aggressivo 84
II gioco complesso della timidezza 89
II trattamento della timidezza 90

4. LA SPELEOLOGIA DELLA VITA PSICHICA 95
Mesmer e l'ipnotismo 95
Charcot, della Salpétriére 103
Bernheim, o la dichiarazione di guerra 104
Babinsky, colui che tiró le conclusioni 105
La suggestione 105
Emile Coué e la lotta interiore 113
Pavlov: il nostro amico cañe e la meccanica
dello spirito 117
Pierre Janet 125
I mangiatori di energía o le persone che stancano 131
L'isteria 142
L'associazione libera 152
Sigmund Freud, colui che scopri l'inconscio 159
L'inconscio 162
L'Id 165
LTo 167
La censura 168

II super-Io 170
La rimozione 171
II complesso 174
II sogno 177
L'abreazione 182
L'istinto sessuale 183
II complesso di castrazione 185
II complesso di Edipo 188
La sessualitá 194
II complesso di Edipo propriamente detto 199
II complesso di Diana 205
II complesso di Caino 208
Alfred Adler 212
II complesso di inferioritá 212
C. J. Jung: surrealismo e ritorno alie origini 225
I simboli 227
II solé 228
II padre 231
II fuoco 232
II fallo 233
La térra 235
L'acqua 237
Rêve éveillc 239
La narco-analisi ed il siero della veritá 243
La psicoterapia di gruppo 247

5. LE NEVROSI E LE PSICOSI 249
L'astenia 255
La neuroastenia 255
La psicoastenia 257
L'angoscia 258
L'ossessione 263
Le fobie 269
La ciclotimia 27 2

La paranoia 275
La confusione mentale 275
La schizofrenia 276
La psicosi maniaco-depressiva 278
II delirio di grandezza e di persecuzione 281

6. LA MEDICINA PSICOSOMATICA 293
Che cos'é un malato? 294
Che cos'é la malattia? 296
II sistema nervoso 304
Le cure psicosomatiche 330

7. LO STUDIO DEL CARATTERE 337
I temperamenti 338
La dassificazione italiana 341
La dassificazione di Kretschmer 344
La dassificazione di Jung 346

8. L'EDUCAZIONE 354

9. L'ADOLESCENZA 367
La pubertá 367
Malattie dell'adolescenza 370
La pubertá e la sessualitá 372
L'adolescenza e la masturbazione 374

10. LA SESSUALITA' 377
La sessualitá dell'uomo 379
La sessualitá della donna 387
Le deviazioni sessuali 391

11. LA VOLONTA' 400
Lo Yoga 425

12. L'ARTE DI VIVERE 440

Dizionario dei termini correnti usati in psicología 452

Finito di stampare nei mese di marzo 1994
presso lo stabiÚmento G. Canale *8c* C. S.p.A.
Borgaro Torinese (TO)

Printed in Italy

BUR
Periódico settimanale: 8 apiile 1994
Direttore responsabile: Evalúo Violo
Registr. Trib. di Milano n. 68 del P-3-74
Spedizione abbonamento postale TR edit.
Aut. n. 51804 del 80-7-46 delia Direzione PP.TT. di Milano

Cultura in Ita